



Arposalo Eerika

Ruumiintieto

Pro gradu

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Taide- ja taitopainotteinen luokanopettajakoulutus

2020

Tämän pro gradu -työn keskiössä on ruumiintieto. Olen tehnyt autoetnografisen kirjallisuuskatsauksen, jolla ei ole perinteitä tieteen tutkimuksessa. Lähestyn kirjallisuutta kaikin aistein ja linkitän nykytutkimuksen havaintoihini maailmassa olemisesta koko ruumiillani. Fenomenologi Gaston Bachelardin tilan ja uneksinnan poetiikan jalanjäljissä hahmottelen mitä voisi olla ruumiinpoetiikka. Ruumiinpoetiikalla haen ei-lineaarista tietämisen tapaa, pikemminkin tuntua. Työssäni vertailen tieteilijä René Descartesin dualistista ajattelua ruumiinfenomenologi Maurice Merleau-Pontyn filosofiaan. Kirjallisuus keskustelee taidekasvatuksen epistemologian ja uusimman tanssineurologisen tutkimuksen kanssa.

Ruumiintiedolla tarkoitetaan tietoa ruumiista, ruumiin kautta sekä dialogissa ruumiiden välillä. Ruumiintiedon muodostuksessa keskeistä on aistitieto, erityisesti proprioseptiset ja interoseptiset aistimukset, mihin kokemuksemme itsestämme perustuu. Ruumiintieto yhdistyy ihmisen merkityksellisyyden kokemukseen maailmassa olost. Se lisää itsesääteilytaitoja ja empatiakykyä. Ruumiintiedon rakentuminen voi tuntua myös arkikokemuksen ylittävältä tapahtumalta. Ruumiinmuistot voivat painua meihin kertaluontoisesti tai lukuisien toistojen kautta. Yhteiskunnan hierarkiassa mitä ruumiillisempaa työ on, sitä vähemmän arvostettua se on. Kuitenkin uusimmat aivotutkimukset osoittavat liikkeen parantavan kognitiivista oppimista ja liike erityisesti pystyasennossa lisää muistijälkeä. Liikkeen rajoittaminen taas heikentää kykyä ratkaista päättelyä vaativien tehtäviä, mikä tulisi huomioida koulumaailmassa. Osa ihmisen tietoa liittyy myös ikiaikaisiin vaistoihimme, joiden pohjalta toimimme. Tästä esimerkkinä on taistelee tai pakene -reaktio. Suuri neurotieteen löydös ovat olleet peilisolut, jotka osoittavat, että toisen toiminnan ennakkoinnilla ja empatialla on kehollinen perusta. Ruumiintiedosta voi tulla tietoiseksi harjoittamalla meditointia tai reflektiikirjoittamista, jossa ruumiintuntemuksia tuodaan kielelliseen muotoon. Ruumiintiedon arvostaminen ilmenee siinä, kuinka yksilöt nähdään hollistisesti ja miten kaupunkiympäristöt rakentuvat. Kehollinen käänne näkyy tutkimuksessa ja viiveellä myös opetuksessa. Ruumiillisuuden ymmärtäminen on keino hahmottaa, millaista tietoa, osaamista ja asennetta koulumaailmassa ja yhteiskunnassa vaalitaan ja vaaditaan.

Avainsanat: ruumis, kehollisuus, ruumiintieto, ruumiinmuistot, opettajaruumis, ruumiinpoetiikka, autoetnografia

The focus of this Master's thesis is embodied knowledge. My aim is to open a new way of writing an autoethnographical literature review that is in contrast to the common approach. I approach the literature with all the senses linking the latest research with one's observation of being in the world whilst embodying one's entire physical form. Following in the footsteps of phenomenology Gaston Bachelard's poetics of space and dreaming, I try to grasp what could be the poetics of the body which I interpret as an imprint and a non-linear way of knowing. I compare René Descartes's dualistic way of thinking to Maurice Merleau-Ponty's body phenomenology. The literature is in dialogue with epistemology of art education and the latest foundations of dance neurology.

Embodied knowledge stands for knowledge about the body, through the body and between bodies whose fundamental base is corporeal knowledge. Central to this understanding, are the following ideas: The sense of being in our bodies is an integral part in the formation of embodied knowledge, especially through proprioceptive and interoceptive senses giving purpose to one's existence in the world. Embodied knowledge builds empathy and self-regulation skills. Formation of embodied knowledge might feel as exceeding of the daily experience. Body memories can be imprinted in us sometimes after a single occurrence, while at other times they require thousands of repetitions. Even though the latest neurological research points out that motion improves cognitive learning, physical work still remains traditionally undervalued. Movement and a standing position appear to strengthen the memory imprint. Limiting movement, on the other hand, lessens our capacity to solve problems which should be acknowledged in the school environment. Part of our knowledge includes our instinctive behaviors such as fight or flight mode and the mirror neurons which have been identified as an embodied base for emotions. Tools to connect to the embodied knowledge expanded upon here are meditation as well as reflective writing, which can help to transform the knowledge into a linguistic form. Value placed on embodied knowledge translates to how we view individuals holistically and the way we build infrastructure. This corporeal turn can be seen currently and will show its effect on teaching. Understanding embodied knowledge is a way to evaluate what kind of ability, knowledge and attitude we demand and cherish in the school environment and in the society.

Keywords: body, embodiment, embodied knowledge, body memory, teacher body, body poetics, autoethnography

Myrskylle ja Mimosalle, jotka keinuvat sydämeni juurissa

Sisältö

1. JOHDANTO	6
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	8
2.1. Kirjallisuuden tuntu	8
2.2. Autoetnografia	11
2.3. Ruumiinpoetiikka.....	13
3. RUUMINTIETO KÄSITTEINÄ: MINÄ OLEN RUUMIINI, KEHO ON KOTINI	19
3.1. Ruumis/keho-käsitteet.....	20
3.2. Ruumis/mieli-dikotomia	24
3.3. Ruumiintiedon määritelmä.....	31
3.4. Ruumiissa asuminen	34
4. RUUMINTIETO	38
4.1. Aistitieto.....	38
4.2. Ruumiintieto arkikokemuksen ulkopuolella	46
4.3. Ruumiinmuistot.....	50
4.4. Ruumiintieto aivoissa.....	54
4.5. Laumaäly	56
4.5.1. <i>Dialogisuus</i>	57
4.5.2. <i>Peilisolut</i>	58
4.5.3. <i>Vaistot</i>	60
5. RUUMINTIETO TIETOISUUDESSA	63
5.1. Tietoisuustaidot.....	63
5.2. Kirjoittaminen	65
6. RUUMINTIETO TYÖSSÄ	70
6.1. Opettajaruumis.....	73
7. LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	79
8. POHDINTAA LÖYDÖKSISTÄ.....	82
LÄHTEET	87

1. JOHDANTO

M: Ei kannata uskoa mitään mitä ei näe omilla silmillään.

E: Miten rakkaus sitten?

M: a) kaikki tietää, että se on olemassa ja b) sen tuntee!

- keskustelu Myrskyn kanssa 8-vuotiaana

Ruumiintutkimuksella on Suomessa pitkä perinne, mihin tämä teoreettinen työni pohjaa. Kiinnostus ruumiiseen ja ruumiilla oppimiseen johdatti minut kysymään, mitä niillä itse asiassa tarkoitetaan. Tahdoin hakeutua yhä edemmäs asian juurille päästäkseni kiinni siihen, mitä ruumiintieto on. Tutkimuskysymykseni on mitä ruumiintieto on ja mihin ruumiintietoa tarvitaan?

Minua kiinnostaa, mitä tapahtuu, kun tieto meissä muotoutuu ja mitä meihin tallentuu. Pro gradu -työni on kirjallisuuskatsaus, jossa tarkastelen ruumiintiedon rakentumista uusimman tutkimuksen valossa. Työtäni kehystää havainto kehoallisten kokemusten vähenemisestä (*disembodied world*) hektisen elämänrytmin, ruutuajan ja vähäisen kehon arvostuksen myötä (Mahler, 2020). Tutkimuksen tarkoitus on avartaa käsitystä ruumiintiedosta sekä kannustaa opettajia kiinnittämään huomiota kehoallisen oppimisen mahdollisuuksiin. Työ tarjoaa yhden ehdotuksen tiedonmuodostuksen luonteesta.

Tuija Koivunen (2018) tarkastelee ruumiillista tietämistä joogaharjoituksessa. Hän huomauttaa kolmesta tekijästä, jotka vaikeuttavat ruumiintutkimusta. Ensinnäkin koko käsitteen käyttö on vallan kirjavaa. Toisekseen aiheeseen liittyy runsaasti arkikokemuksen ylittävää. Kolmanneksi empiiristen havaintojen kuvaaminen toistaa paradoksaalisesti dualistista jakoa mieleen ja ruumiiseen. Juuri nämä mainitut tekijät kaikuvat myös tästä työstä. Kuitenkin koko tutkimusalaa yhdistää toisin tietäminen eli vallitsevan tietokäsityksen haastaminen (Koivunen, 2018).

Filosofi Maurice Merleau-Ponty (2006, 25) mukailleen tanssin maailma on uurtanut minuun näkyvät kuviot. Nykytanssi on vahva osa identiteettiäni ja maailmankatsomustani. Olen myös harjoittanut vipassanameditaatiota toistakymmentä vuotta, missä keskitytään hengityksen havainnointiin sekä kehon aistimusten tietoiseen skannaamiseen. Osana tanssinopettajatutkimustani tutkin opinnäytetyössäni kuurojen tanssinopetusta hiljaisuuden ja elekielen näkökulmasta (2006). Teatterikorkeakoulun opinnäytetyöni käsitteli taiteen ja spiritualiteetin välistä dialogia

(2013). Elävää ja aistivaa tutkijaminääni ovat siis pitkään seuranneet hiljaisuus ja tietoisuustaidot, kuten myös viehättyminen toistoon ja pitkästymiseen. Ne kulkevat mukani tämänkin työläpi. Tutkimuksella on vahva pohja liikkeessä ja läsnäolossa. Tanssin maailmassa ruumiin hiljaista tietoa on pitkään pidetty itsestäänselvänä seikkana, ja täten tukeudun tanssintutkimukseen työssäni. Koen saapuvani kotiin, meillä on yhteinen kieli. Hiljaisuus on osa myös sitä sanatonta tiedonmuodostuksen tapaa, johon olen tanssien kasvanut. Ruumiintiedon tutkimista lähestyin kasvattajana ja ruumiintutkijana, ihmettelevänä ihmisenä. Tutkimuksen edetessä huomasin, että moni tiedonmuodosta edistävä asia tapahtuu luontaisesti tanssin tarjoamissa puitteissa, joten koin välttämättömäksi kirjoittaa sen auki.

Työni lähtee liikkeelle ruumiin ja kehon etymologiasta sekä ruumiissa asumisen filosofiasta. Palaan René Descartesin alkuperäisteksteihin ymmärtääkseni nykyisen ruumis/mieli -jaottelun juuria ja laitan hänen filosofiansa dialogiin Maurice Merleau-Pontyn kehofenomenologian kanssa. Fenomenologi Gaston Bachelardin tilan ja uneksinnan poetiikan sekä viestinnän professori Sandra L. Faulkinerin autoetnografisen poetiikan jalanjäljissä hahmottelen, mitä voisi olla autoetnografinen ruumiinpoetiikka erityisesti kirjallisuuskatsauksessa. Pyrin monin aistein avaamaan ruumiintietoa niin neurologiassa, koulumaailmassa, yhteiskunnassa kuin arkikokemuksen ulkopuolella. Työtä sidostavat lihalliset havaintoni ja ruumiinmuistoni maailmassa olemisesta.

Ruumiintieto yhdistyy taiteelliseen tutkimuksen epistemologiaan, jossa tiedon uskotaan muodostuvan kokempohjaisesti. Tutkimukseni pohjaa taideteoreetikko Maxine Sheets-Johnstonen (2009) sanoittamaan keholliseen käänteeseen (*corporeal turn*), joka katsoo tiedon muodostuvan meissä, lihassa. Tutkimus on laajentanut ymmärrystäni ruumiin havaitsemasta, tuottamasta ja tallentamasta tiedosta. Aihe linkittyi nopeasti laajemmalti ympäröivään yhteiskuntaan ja hallitseviin valtarakenteisiin tiedon arvosta ja omistajuudesta. Ruumiintutkijuus kuljetti kiipeästi kiinni yhteiskuntaluokkien eriarvoistumiseen esimerkiksi ruumiillisen työn arvostuksen kautta. Työ sai ajattelemaan, miksi ruumis koetetaan häivyttää yhteiskunnassamme. Ruumiimme perustoiminnot yhdistävät meidät muihin nisäkkäisiin, ja pohdinta vie eläinten oikeuksiin ja kohteluun ajassamme. Vapauden, vastuun ja vallan teemat pyörivät minussa läpäisevästi kirjoitusprosessin ajan, toisinaan enemmän kuin mihin tekstituotos antaa viitteitä. Työssäni kirjoittaminen on osana ruumiintiedon muodostumisen prosessia. Kirsi Heimosen (2010) innoittama pyrin kirjoittamaan niin, että ruumiintuntu säilyy kirjoituksessani.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Siellä oppilaskunnan kokouksissa on välillä vähän tylsää. Mää en aina ymmärrä ihan kaikkea. Siellä niinku puhutaan, että celcius ja kirurgia - kyllähän mää tiedän mitä celsius ja kirurgia tarkoittaa - mutta niinku sen tyyliä siellä puhutaan.

- Myrsky 7-vuotiaana

2.1. Kirjallisuuden tuntu

Tutkimukseni teoreettinen perusta on kirjallisuuskatsaus ja työssäni pyrin esittelemään johtavat ruumiintutkijat. Yksinkertaisimmillaan kirjallisuuskatsaus on esitys siitä, mitä aiheesta on kirjoitettu. Se on kokoelma teoksista ja niiden kriittistäkin tarkastelua. Toisinaan sanotaan, että painettu kirjallisuus on auttamattomasti vanhentunutta tietoa. Kuitenkin kirjat ja klassikot antavat peilipintaa uusimmalle tutkimukselle. Nykyään kirjallisuuskatsauksessa voi kuulua tutkijan ääni. (Lichtman, 2013, 172–174) Kirjallisuuskatsauksessa keskitytään tiettyyn aiheeseen, ongelmaan tai debattiin ja tuodaan teoria ja käytäntö tasapainoisesti esiin (Hart, 2005, 16).

Liikettä ja tanssia filosofiselta kannalta ovat onnistuneesti yhdistäneet muun muassa Kirsi Monni (2004), Jaana Parviainen (2006), Leena Rouhiainen (2003), Juha Varto (1992) ja Timo Klemola (2004) (ks. myös Heimonen, 2010). Yleisesti he ovat kiinnittyneet ruumiin tai kehon fenomenologiaan Merleau-Pontyn tai Martin Heideggerin ajatteluun tukeutuen. Työssäni tarkastelen fenomenologi Maurice Merleau-Pontyn filosofiaa suhteessa tieteilijä René Descartesin ajatteluun sekä fenomenologi Gaston Bachelardin poeettisiin kirjoituksiin. Ajanhenkeä kuvastaa se, miten fenomenologeja haviteltiin käsistäni toistuvasti sähköisten järjestelmien kautta, kun taas nahkaselkäiset descartesit saivat pötkötellä kaikessa rauhassa kirjakaappini uumeissa. Painokset 1800-luvulta herättävät kunnioitusta ja tuovat kämmeniini palan menneisyyttä. Sivut tuntuvat ohuilta kuin lapsuuden virsikirjoissa ja tuoksu vie isoisiin.

Huomasin, että suhteeni kirjoihin, jotka olin omin kätösin poiminut hyllystä, oli toisenlainen kuin niihin kirjoihin, jotka informaatiotyöntekijä oli minulle noutanut. Myös suhteeni sähköiseen aineistoon erosi nuuskuteltavista kirjallisista tuotoksista. Toisaalta, kun sähköisen aineis-

ton tallensi koneelle, jolloin siihen pystyi tekemään erivärisiä huomioita, saattoi se tulla enemmän iholle kuin kirja, jota tuli varjella elämänjäljiltä. Päivien jälkeen lukitsin kirjat kaappiin kääntämällä avainta lukossa. Materia ja tieto ovat selvästikin arvokkaita, vaalittavia asioita, eikä mitenkään välinpitämättömiä asioita.

Ei ainoastaan tämän tutkimuksen aihe ole kehossa kiinni, vaan se on myös kirjoitettu pöydän alla pötköttäen, jalat kohti taivaita merkitysten laskostuessa auki. Se on kirkastunut kirjaksi metsäpoluilla, pyörän päällä ja hiljentymisen hetkinä. Kirjoittaminen on tullut osaksi kokemusmaailmaani. Olen päässyt aiheeni lähelle ruumiintuntojen tarkastelulla. Rituaalinani on ollut hiljentyä aamuisin ja hikoilla kirjoituspäivien jälkeen. Annoin tiedon muodostua ohimoilta aatteiksi, valua karpaloina lihoja pitkin ytimeeni ja yhä kantapäihin. Osan työstä olen kirjoittanut polvillani pukuhuoneen laatoilla hetkinä, jolloin hiki kuivuu suolaksi. Kirjoittamisen sykli piti sisällään liikettä ja hiljaisuutta, se teki painauman rihmastooni.

Vähintäänkin yhtä elimellistä kuin mitä sanoo, on se mitä jättää sanomatta. Aihe on laaja, ja tahdon saattaa sen lukijan tietoisuuteen. Tutkimuksen ulkopuolelle olen lähtökohtaisesti mahdollisuuksien mukaan rajannut kosketuksen, kuntoutuksen, hoivan, sairaudet, mielenterveyden, päihteet, lääkkeet, addiktiot, levon, unen, palautumisen, stressin, teknologian, sukupuolen, alastomuuden, seksuaalisuuden, politiikan, vapauden filosofian sekä korona-ajan ruumiinkulttuurin, muutamia mainitakseni. Keskiössä ei ole liikunta, jooga tai muut itämaiset kehotietoisuutta lisäävät lajit. En varsinaisesti painota tutkimuksessani hämmästyttävää, myötätuntoa, häpeää tai muita tunteita, emootioita, affekteja saatikka motivaatiota. Nämä kaikki edellä mainitut ovat keskeinen osa ihmisyyttämme ja tiedon muodostumista. Ne ehdottomasti ansaitsevat enemmän tilaa, kuin mihin rajaukseni tämän työn puitteissa sallii. Nämä kysymykset jätän nyt kääntämättä, vaikka osaa ohuesti sivuankin. Täten tutkimus ei ole systemaattinen tai tyhjentävä kuvailu siitä, mitä kaikkea ruumiillinen tietäminen voi olla.

Kirjallisuuskatsauksessa lähdin liikkeelle suomenkielisistä ruumiillisuutta käsittelevistä painetuista teksteistä. Lähdeluettelot johdattivat minua yhä eteenpäin. Etsin Teatterikorkeakoulun näyttelijä-, tanssija- ja opettajaopiskelijoiden sekä Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijoiden ruumista koskevat opinnäytetyöt vuosilta 2010-2020. Niitä oli lukuisia, mikä ilahdutti, muttei onneksi yllättänyt. Luin ja silmäilin niistä kymmeniä tietääkseni mikä kentällä puhututtaa. Tehdessäni Oulun yliopiston Oula-Finna -tietokannoista hakuja sanoilla *embod** *AND know**, rajasin *NOT disorder**, *rehab**, *war**, *physio** ja *digi**, koska huomasin pian, että

hakukone tarjoi usein edellä mainittuja asiayhteyksiä. Etsin lähinnä vuosina 2018-2020 julkaistuja vertaisarvioituja tutkimuksia. Kiinnostukseni vei pois omalta tontiltani taidekasvattajana ja kasvatustieteilijänä ja kuljetti kohti psykologian ja neurotieteiden uusimpia julkaisuja. Tässä piilee tutkimukseni suurin vaara. Olin kuitenkin turhan utelias kääntymään takaisin.

Tutkimukseni keskiössä on toisin tietäminen. Täten tahdon nostaa myös tanssintekijöitä, kellenä on ruumiintietoa, vaikka ne eivät täyttäisi kaikkia tiedemaailman kriteerejä. Kulttuuriantropologi Maarit Ylönen (2003) kuvaa, miten tutkimusprosessinsa aikana tiedon menetelmäksi on yhä enemmän tullut tanssiminen erilaisten ihmisten kanssa. Hänen on ollut opeteltava ruumiinpuhetta, joka ei välttämättä toimi loogis-rationaalisesti, vaan tuottaen välähdyksittäin metaforista tietoa menneisyydestä ja nykyisyydestä. Tieto poikkeaa loogisrationaalisesta faktuaalisesta tietämisestä. (Ylönen, 2003, 60)

Vertailen oppimaani nykytutkimukseen osallistumalla lokakuussa 2020 maailmanlaajuiseen *The Embodiment Conference* -verkkotapahtumaan, jossa 1000 puheenvuoroa kehollisuudesta tavoitti lähes puolimiljoonaa osallistujaa. Rantala (2010) huomauttaa, että embodiment-käsitettä käytetään laveasti. Se voi tarkoittaa ruumiillisen tietoisuuden lisääntymistä jossakin kontekstissa, tieteellisen selityksen ruumiillistamista tai konkretisoimista, tutkijan tai jonkun toisen ruumiinreflektion parantamista tai kulttuurimuutosta ruumista huomioivampaan suuntaan. (Rantala, 2010, 268) Kiinnostus kehoon on tällä hetkellä suurta.

Nykyaikaisesti luennot ovat vuorovaikutuksellisia ja sisältävät runsaasti kehollisia harjoitteita. Itselleni oli ehdottoman merkityksellistä päästä seuraamaan keskustelua ja osallistua siihen työlläni. Oli ilahduttavaa seurata, kuinka ihmiset elivät tietoaan. Osassa luennoista olin kiitollinen, että sain kämmeniini nojaten ihailla, kuinka ihminen voi soluissaan hengittää niin syvää kokemuksen tuomaa viisautta. Heidän tavastaan manifestoitua maailmaan huokui koko ruumiinhistoria.

2.2. Autoetnografia

Etnografia viittaa kulttuuriantropologien tapaan havainnoida kenttää, joka on heidän tutkimuksensa kohteena. Siinä havainnoidaan ihmisen tapaa olla omassa ympäristössään. Autoetnografiaa taasen käytetään silloin empiirisessä kenttätutkimuksessa, jolloin tutkijan ääni halutaan tuoda tutkijan tietoisuuteen. Näin ei pyritäkään väittämään tutkimusta objektiiviseksi, vaan tutkijan omat tunteet ja kokemukset sanotetaan auki. *Auto* viittaa henkilökohtaiseen, *etno* kulttuuriin ja *grafia* havainnollistavaan kuvaan (Adams, & Jones, 2018, 142).

Kirjoittaminen on työtä ja taidetta. Autoetnografiassa kirjoitukseen tuodaan menneisyys, nykyisyys, mielipiteet, ideat, muistot ja tarinat. Olemme kirjoitustyön sisällä. Voimme tuoda näkyväksi kokemukset, sosiaaliset odotukset, jaetut uskomukset, arvot ja käytänteet. Autoetnografia tuo luovan taiteen, erityisesti kirjallisuuden ja kokeellisen kirjoittamisen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen kontekstiin opettaakseen meille elämästä. (Adams & Jones, 2018, 141–143)

Autoetnografia on yhä kehittyvä tapa tehdä tutkimusta. Suuntauksen pioneereja ovat yhdysvaltalaiset Carolyn Ellis ja Art Bochner, joiden tutkimuksia lukee ilokseen kuin novelleja. He ovat tehneet autoetnografiasta valtavirtaa. Vaikka Ellis ja Bochner ovat innoittaneet minua tämän vuosikymmenen, jossain vaiheessa aloin kokea heidän kirjoittaman tekstin itselleni epäautenttiseksi ja dramatisoiduksi. Kiinnityn työssäni enemmän Eeva Anttilan (2013) tai kenties myös Esa Kirkkopellon (2014) tapaan tuottaa autoetnografista tekstiä.

Autoetnografista kirjallisuuskatsausta ei ole olemassa, sillä kirjallisuus ei ole kenttä, jossa havainnoida elävien ihmisten tapoja ja toimia. Kuitenkin tietoinen valintani on ollut luoda sellainen. Etnografia voi antaa äänen esimerkiksi vähemmistökansoille. Olen antanut äänen hiljaiselle keholle. Kenttänäni olkoon ruumiinkulttuuri, kirjallisuuden maailma ja kokemusmaailmani. Olen valinnut autoetnografisen tutkimuksen tavan, sillä siitä kuuluu henkilökohtainen tarina. Samankaltaisia keinoja käyttää myös narratiivinen tutkimus. Työssäni tarinat eivät kuitenkaan ole aineistoa eikä tutkimuksen kohteena. Autoetnografia kuljettaa kohti tuntematonta ja toisinaan myös omaa epämukavuusaluetta (Lichtman, 2013, 108).

Autoetnografiasta on kehkeytynyt useita suuntauksia. A/r/tografia on käytäntöön pohjaava taiteen ja opetuksen praktiikkaan nojaava tutkimusmenetelmä, joka pyrkii haastamaan, provosoimaan ja tuomaan uutta ymmärrystä (Irwin, LeBlanc, Ryu & Belliveau, 2018, 37, 50). Tanssietnografia on kiinnostunut kuvaamaan tanssia eri ympäristöissä ja tarkastelemaan sen tehtäviä ja merkityksiä sosiaalisen yhteisön sisällä. Tanssiautoetnografiaa voidaan ajatella hybridiksi, jossa on piirteitä sekä etnografiasta, omaelämäkerrallisesta tutkimuksesta, narratiivisesta tutkimuksesta että toimintatutkimuksesta. (Lehikoinen, 2014, 218) Erityisesti kulttuurin ja tanssin tutkimuksessa on kehitelty aistietnografista tutkimusotetta (Aromaa & Tiili, 2014; Rantala, 2010; Satama, 2017), jolla tarkoitetaan havainnointia koko kehon aistein. Metodi sopii hienosti aistipohjaisen tiedon tutkailuun. Aiemmin on puhuttu aistien antropologiasta (Rantanen 2010, 260). Autobiografia puolestaan viittaa omaelämäkerralliseen kirjoittamisen tapaan, jota käytetään kaunokirjallisuudessa.

Kulttuuriantropologi Johanna Aromaa (2014, 258) kirjoittaa, että tutkijan aistiva, liikkuva ja tunteva ruumis voi johdattaa jonkin oleellisen tiedon jäljille. Eeva Kilpi (1991, 114) kuvailee, miten *Perhonen ilmaisee käsityksensä maailmasta: Tämä on totta. / Olen nähnyt sen omin silmin. / Lentänyt siinä omin siivin. / Kokenut itse sen kaiken. / Minä vannon, tällainen on maailma. / Uskokaa!*

Kukaan toinen ei voi tietää, miltä tuntuu olla kehoni sisällä, enkä minä voi tietää miltä tuntuu olla toisen ihon alla. Kirjoitan työtä omasta ruumiistani käsin, omaa kokemustani maailmassa-olosta. Kirjoitan auki valkoisen keski-ikäisen ja keskiluokkaisten akateemisen naisen näkökulmaa etuoikeuteni tiedostaen. En luonnollisestikaan voi kirjoittaa työtäni ruskean tytön tai afroaasialaisen miehen näkökulmasta. Kokemusmaailmani ulkopuolelle rajautuu aisti- tai toimintatarjoitteisen tulokulma. Toisaalta ruumiilla tietäminen on lähtökohtaisesti subjektiivista ja ruumiintiedon rakentumisen mekanismit jollakin tasolla universaaleja, vaikka myös kulttuurisesti, historiallisesti ja ekonomisesti sidottuja. Luen lähinnä suomen- ja englanninkielisiä lähteitä, mikä rajaa katsontakantani ulkopuolelle runsaasti tutkittua tietoa. Kykenen ymmärtämään vain sen, minkä kehoni minussa kuljettaa.

Ellis (2004, 326) kirjoittaa auki valkoisten keskiluokkaisten miesten valtaa suhteessa tietoon: If I am saying we have to be able to contrast autoethnography to more scientific approaches, how is this different from using the more powerful — whites, men, middle-class — as benchmarks for our knowledge base? How much am I still influenced by the hierarchy that

values scientific approaches over humanistic and artistic ones? Tämä oikeuttaa minulle sen tärkeyden, että jokaisella on oikeus omaan ääneen ja sen kirjoittamiseen kuuluvaksi. Autoetnografiaa on kritisoitu myös epätieteellisyydestä ja subjektiivisuudesta. Tätä vastoin itse koen, että kertojaäänien aukikirjoittaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Postmoderni nomadisuus painottaa yksilön kokemusta yhteiskunnallisissa kontekstissa (Kurki, Ikävalko & Brunila 2016). Nomadisesta tutkimussuuntauksesta lainaan ajatuksen, että kaikki on aineistoa. Vaikka tutkimukseni on teoreettinen, olen ottanut muutamia otteita elävöittämään tekstiä. Käytän lapseni ylöskirjattuja pohdintoja ja kahta ystäväni whatsapp-viestiä hänen lastensa kehoa koskevista havainnoista. Siskoni ääniviestin litteroin keskittyen asiasisältöön enemmän kuin hiljaisuuksiin, naurahduksiin tai puheen rytmiin (Ruusuvuori, 2011, 425). Pääasiassa poistin tekstistä toistuvan niinku-hokeman. Kuvailen myös valveunikokemustani sekä muita lihaan painuneita tuntejani. Olen opettanut Oulun yliopistolla kahden opintopisteen mittaista Kokeileva työpaja -kurssia vuosina 2018, 2019 ja 2020. Olen kerännyt tutkimusluvut halukkailta osallistujilta, ja tekstit pohjaavat omaa pohdintaani. Erästä olen käyttänyt kuvaamaan ruumiinkielen poeettisuutta. Työni on teoreettinen kirjallisuuskatsaus ruumiintietoon. Oheinen materiaali ei ole varsinaista aineistoani, jota olisin analysoinut tai ryhmitellyt, vaan olen valinnut ne kuvittamaan tai syventämään tekstiä, tuomaan happea työhöni. Samoin toimivat runoilijoiden tarkkanäköiset havainnot maailmasta.

2.3. Ruumiinpoetiikka

Kun runous tavoittaa olemisen, tapahtuman fenomenologiset tunnusmerkit ovat pettämättömät (Bachelard, 2003, 42). Hannu Helin (2004, 192) kirjoittaa: sanat eivät ole nokea hangella / mustetta paperilla / vaan lihapaloja parilassa // ... anna minulle minun jokapäiväinen runoni / viides vuodenaikani kuudes aistini / ja neljäs ulottuvuuteni. Kantagermaaninen runo-sana on merkinnyt taikamerkkiä, kirjallisuutta, tietoa tai salaisuutta (Häkkinen, 2013, 1068).

Viestinnän professori Sandra L. Faulkner (2018) siteeraa runoilija Sheilaa: That's what's great about poetry – it's all about words, but it's all about putting into words what you can't put into words somehow. Tämä kuvastaa mielestäni myös ruumiintiedon luonnetta. Faulkner on tutkinut

runoutta tapana tehdä tutkimusta, ja hän kysyy what does it mean to use poetry in research. Hän jatkaa, että monet kavahtavat poetiikkaa pitäen sitä vaikeana tai mystisenä. Yleensä ajatellaan myös, että runolla on muoto, rivit, rakenne, metaforat ja rytmi. Faulkner painottaa poetiikan ruumiillista luonnetta; se voi olla suoraviivaista, kääntyilevää, rajua, täyttää ja liukasta. (Faulkner, 2018, 208–209)

Faulkner (2018) jatkaa, että poetiikka on tieteen ja taiteen välissä. Se synnyttää tekstitiloja, jotka kutsuvat ja luovat tapoja tietää ja olla maailmassa. Monet runoilijat käyttävät samoja inspiraation lähteitä kuin taidelähtöiset tutkijat ja heitä yhdistävät todellisuuden tutkiminen, uuden luominen, kehollisten kokemusten synnyttäminen ja tavanomaisten ajattelutapojen sekoittaminen. Faulkner väittää, että monet taiteen tutkijat luovat myös poetiikkaa. Faulkner itse käyttää työssään myös autoetnografista poetiikkaa. Poeettista tutkimustapaa käyttäessä on tärkeää tietää miten ja milloin käyttää poetiikkaa työssä. Reflektiivisten runojen kirjoittaminen voi auttaa tutkijaa kysymään fokusoidumpia kysymyksiä tai kysymään kysymyksiä, jotka eivät muutoin olisi tulleet mieleen. Tutkimuksessa tulee huomioida poetiikan epistemologinen luonne. (Faulkner, 2018, 209, 213–214, 224)

Faulknerin (2018, 226) mukaan runosta tulee kehollinen kokemus, kun lukiessa tuntee sen kehossaan. Kirjoittaja voi harjoituttaa tapaansa kirjoittaa mielikuvin. Mitä eläväisempää ja yksityiskohtaisempaa kuvausta, sen todennäköisemmin siitä tulee lukijalle kokemus itsessään. Poeettinen kieli voi artikuloida ihmisen asioita. (Faulkner, 2018, 226) Poetiikka toimii metaforin, joilla myöskin on ruumiillinen perusta. Ruumiinpoetiikka on ruumiin kieltä. Heimonen (2010, 19) kuvailee, kuinka hän aloitti tutkimuksensa runojen kaltaisilla lyhyillä teksteillä etsien sanoja ja lauseita, joissa häivähtäisi liikkeen tuntu.

Filosofi Timo Klemolan (2004, 139) mukaan sumentuvien käsitteiden määrittelemisen on haaste siksi, että ihminen joutuu luomaan kokemusta kuvailevaa poeettista kieltä. Tästä voi seurata se, ettei tule helposti ymmärretyksi. Klemola (2004, 181) antaa esimerkin Heideggerin ajattelusta, jossa olemisen momentit paljastuvat niin kuin kiteytyvät ihmisen eksistenssissä: tivas ja maa, jumalat ja kuolevaiset, ja jatkaa kysymällä, että miten sitten tällaista runollista kuvausta tulisi ymmärtää. Fenomenologian lukijat ja kääntäjät kuvailevat järjestään kirjoittajien kieltä salaperäiseksi ja poeettiseksi: Klemola Heideggeriä (2004, 181), Roinila Bachelardia (2003, 29) ja Lefort Merleau-Pontya (2006, 11). Suomentaja Tarja Roinila (2013, 35) kutsuu Merleau-Pontyn tuotantoa uuden kielen opiskeluksi, merleaupontyksi. Myös Merleau-Ponty

määrittelee Husserlin käyttämää kieltä omaperäiseksi ja arvoitukselliseksi, ja jatkaa suoraan: Siksi kielen ongelma antaa parhaan lähtökohdan esittää kysymyksiä fenomenologialle (Merleau-Ponty, 2013a, 353).

Ymmärrän haasteen kuitenkin ottaen sen vastaan. Koen, että poetiikka on itselleni lähin, ellei ainoa, väylä tavoitella ruumiinkokemuksia ja tuntemuksia kielelliseen muotoon. Poetiikka on minulle ajattelun, kommunikoinnin ja maailmassa olemisen tapa. Poetiikka-sana on laajemmin käytössä arkikielessä erityisesti taiteen kontekstissa. Itselleni se merkitsee haurasta estetiikkaa, jossa luontevasti polveilevat reflektio, ajatuksenvirta ja vapaa assosiointi. Minun poetiikkani on pyörivää ja pehmeää sekä rujoa ja realistista. Arja Tiainen (2004, 198) julistaa: Joku päivä he kumminkin tarvitsevat runoutta, / merkityksellä ladattua kielimaisemaa, / tukahdutettuja tunteita, huutoja, unia, kaipuuta. / Aukkoja, tirkistyspaikkoja josta näkee sisäiset tilat.

Poetiikan filosofi Gaston Bachelard löytyi janooni poeettisesta ruumiista, vaikka hän arkkitehtuuriin suuntautuneena puhuikin itse poeettisesta tilasta ja poeettisesta uneksinnasta. Bachelard on myöskin ranskalaisen filosofian vaikuttaja ja tuntuu olevan melko marginaalissa ellei peräti kokonaan oma koulukuntansa. Hän yhdistää tieteenfilosofiaa, estetiikkaa, arkkitehtuuria, psykiatriaa ja kasvatustieteitä. Bachelardin väitöstyö vuodelta 1928 käsittelee juurikin tieteellisen tiedon luonnetta. Bachelardin puhuu naiiviudesta, johon fenomenologia meitä opettaa ja jota me tarvitsemme, jotta teos avautuu meille, ja me sille. (Roinila, 2003, 7–9) Tällä mielestäni viitataan samaan, josta Merleau-Ponty puhuu fenomenologisena reduktiona. Bachelardin paikka fenomenologian perinteessä ei ole ajattelunsa vuoksi yksiselitteinen (Roinila, 2003, 23).

Alkuun arastelin Bachelardin käyttöä, sillä hän pohjaa työnsä niin vahvasti visuaalisuuteen ja kuviin, mutta sittemmin huomasin, että niin tekee myös Merleau-Ponty, kenen varaan ruumiin-fenomenologia kerrostuu. Myöhäistuotantonsa pääteoksessa *Tilan poetiikka* vuodelta 1957, Bachelard alkaa rakentaa poeettisen kuvittelun fenomenologiaa, jota hän jatkaa vuoden 1960 *Uneksinnan poetiikka* -teoksessaan. Bachelard ottaa vapauden toteuttaa fenomenologista tutkimusta kulloisenkin aiheensa vaatimusten mukaisesti. Hänen lähestymistapansa on perustavanlaatuisesti fenomenologinen siten, että hän tarkastelee todellisuutta sellaisenaan ja siten kuin se meille ilmenee. (Roinila, 2003, 11–12) Bachelardin puhuessa taideteoksesta tai kuvasta, käsitän sen työssäni ihmisruumiina, joka on taideteos sinällään. Yhtä lailla näen tanssin hetken taiteena, jota katsotaan sellaisenaan.

Poetiikalla lähtökohtaisesti tarkoitetaan runousoppia estetiikan osana, mikä tutkii runouden teoriaa, olemusta, muotoja, ilmaisukeinoja ja lakeja (Kielitoimisto, 2020). Metafora on keskeinen poeettisen kielen keinoista (Tieteen termipankki, 2020). Tutkijaprofessori Catherine Cook-Cotton käyttää tutkimuksessaan runoutta perusteena, että poetiikka yhdistää sanat ja kehon (19.10.2020). Psykiatrian professori ja interpersoonallisen neurobiologian alulle panija Dan Siegal (20.10.2020) puolestaan puhuu, miten musiikki on runojen keho tuoden lihaa tekstin ympärille. Akateemikko Kevin C. Davidson (21.20.2020) näyttää luennollaan Mighelangelon Aatamin luominen -freskoa ja pyytää ihmisiä kirjoittamaan yhtä aikaa sanan kuvaamaan teoksessa tapahtuvaa kosketusta. Tulosta Davidson pitää runona, joka kuvailee ilmiötä. Lakoff ja Johnsson (1980, 3) raottavat, että useat mieltävät metaforan poeettiseksi mielikuvitteluksi.

Bachelardin poetiikan fenomenologinen perustapahtuma on silmänräpäys, jossa odottamaton poeettinen kuva ilmestyy yksilön tietoisuuteen. Kyse on siis hetkestä, jossa lukija vastaanottaa poeettisen kuvan. Bachelard sanoo, että runoilijat ovat hänen ainoita filosofian opettajiaan. Bachelard pyrkii irtautumaan tutkijan ja kriitikon roolista, jotka tarkastelevat runokuvaa ulkopuolelta, itsestään erillisenä kohteena. Bachelard mieluummin asettuu lukijan rooliin, mistä käsin hän kuvailee, että erillisyyks on mieletöntä, sillä kuvan voi todella ottaa vastaan vain ihailemalla sitä. Avainsanana on osallisuus. Sekä tieteellisessä että arvottavassa kriittisyydessä on se vika, että tarkastelija ei osallistu taideteoksen elämään. (Roinila, 2003, 15–17) Tähän vastauksensa antaa autoetnografia, jossa aihetta pyritään elämään ja hengittämään.

Poeettisen kuvan vastaanottaminen on sen elämistä. Eletty kuva *kajahtelee* kokijassa. Ihailu ja haltioituminen ovat osa sitä naiiviutta, jota tarvitaan elääkseen kuvan uutena ja yksilöllisenä. Bachelardin mukaan naiiviuden voi herättää systemaattisesti. Ilman kykyä haltioitumiseen taideteoksen tarkastelu on kuollutta. Bachelard puhuu toistuvasti taideteoksen äärellä olemisesta tai sen eteen asettumisesta. Roinila tulkitsee, että tällä ei haluta tarkastella, vaan aktiivisesti myöntää taideteos arvona. Bachelard käyttää verbiä *vivre*, elää. Lukija elää taideteoksen. Lukijan tehtävänä on ottaa kuva omakseen, tehdä siitä oma teoksena. Bachelardin mukaan poeettisen kielen uudistava voima uudistaa myös ihmistä laajentaen hänen elämänsä ja rakentaen luottamussuhdetta maailmankaikkeuteen. (Roinila, 2003, 17–18)

Bachelardin tarkoitus on jäljittää, miten runokuvan kajahtelu saa aikaan poeettisen luomiskyvyn todellisuuden heräämisen lukijansa sielussa. Poeettinen voima kohoaa meissä. Kajahtelun jälkeen meissä voi herätä tunnevaikutuksia tai muistumia menneestä. Ennen kuin kuva liikuttaa

pintaa, se on koskenut syvyyksiä, kirjoittaa Bachelard. Kuva juurtuu meihin. (Bachelard, 2003, 43) Poeettinen kuva ei vain ole itsessään jotakin uutta, vaan se luo uutta kreikan *poiesis*-sanan merkityksessä. (Roinila, 2003, 13) Antiikin kreikan filosofiassa *poiesis* tarkoittaa toimintaa, jossa ihminen luo olemassa olevaksi jotain, jota ei aiemmin ollut olemassa (Polkinghorne, 2004, 115). Boutet (2013, 37) tarjoaa prosessia saman suuntaiseksi sanaksi kuin *poiesis*.

Filosofian tohtori Clarissa P. Estésin mukaan tarinankerronnan ja runouden kieli ovat läheistä sukua unien kielelle. Estés kuvailee, kuinka unet, tarinat, runous ja taide kohtaavat tietyllä psyyken alueella. (Estés, 2014, 496) Bachelardin mukaan uneksinta on sieluntila, jossa ihminen on levossa, mutta hänen tietoisuutensa on valpas. Bachelard erottaa yöunen (*réve*) ja uneliaan haaveilun (*révasserie*). Haaveilussa on mukana tietoisuus. Karkeistaen unennäkö tuottaa proosaa ja uneksinta runoutta. Uneksinnan korkein muoto on poeettinen uneksinta, johon sisältyy kirjoittaminen vähintäänkin aikeena. Kirjoittaminen jäsentää uneksinnan runoudeksi. (Roinila, 2003, 19–20)

Taideteoreetikko Danielle Boutet tiivistää (2013), että yksi suuri ero tieteen ja taiteen epistemologioiden eli tietoteorioiden välillä on se, miten totuus nähdään: tiede etsii faktista, havainnoitavaa, mitattavaa ja toistettavaa tietoa, kun taas taide ja poetiikka hakevat kokemuksellisen totuuden muotoa. Boutet on lukenut ja siteerannut Bachelardia ja käyttää itse termiä poeettinen tietäminen. Taiteellinen ja poeettinen tietäminen eroavat positivismista ja kartesiolaisuudesta. (Boutet, 2013, 32, 39) Poeettinen tietäminen kuvailee minusta oivallisesti ruumiintiedon luonnetta. Boutet jatkaa:

At first, when I began studying what I am able to know through art, I was not interested in whether the discoveries and visions occurring in the process of art making were "true" in a scientific or philosophical sense; I was happy with poetic or artistic relevance, with a feeling of meaningfulness, of some vision being "right" – which are truth in an experiential sense, as opposed to truth in a factual sense. (Boutet, 2013, 32)

Boutet kuvailee tietämisen tapaa spirituaaliseksi tai kokemukselliseksi tiedoksi, mutta tiedoksi joka tapauksessa (Boutet, 2013, 33). Lehikoinen (2014) varottaa: "Asiakielestä voidaan kuitenkin poiketa ja käyttää poeettisempaa kieltä esimerkiksi oman tanssikokemuksen kuvaukseen ja pohdintaan. Tutkimuksessa poeettisuuden ei tulisi kuitenkaan kääntyä itsetarkoitukseksi, sillä

kryptinen viestintä ei palvele ketään. Kokeellisen ja poeettisen kirjoittamisen tehtävänä on pikemminkin avata lukkoja ja viedä kirjoittajaa ja lukijaa sellaisten kokemuksellisten tunnelmien, laatuja ja nyanssien äärelle, jonne perinteisellä tutkimuskirjoittamisella ei päästä.” (Lehikoinen, 2014, 219)

Poetiikka tapana kirjoittaa, ajatella ja olla valaisee työtäni. Käytännössä annan poeettiselle kirjoittamiselle tilaa omassa tutkimusreflektiossa sekä lainaan runoilijoiden tuotoksia tuomaan kerrostumia tarkoittamilleni asioille. Kehittelemälläni termillä *ruumiinpoetiikka* viitataan elävään ja moniulotteiseen maailmassa olemisen tapaan ruumiini kautta. Se nivoutuu aistikkaaseen tuntuun, ei-lineaariseen ruumiilla tietämisen tapaan, poeettiseen ruumiintietoon. Luomalla autoetnografista ruumiinpoetiikkaa painotan kokemuksellisuutta, lihallisuutta ja esteettisyyttä tutkimuksessa.

3. RUUMIINTIETO KÄSITTEINÄ: MINÄ OLEN RUUMIINI, KEHO ON KOTINI

Sinä olet aurinkotalo.

- Myrsky 7-vuotiaana

Pyrin seuraavassa luvussa avaamaan, miten eri traditioissa käytetään keho- ja ruumis-sanoja sekä avaamaan ruumis/mieli -dikotomian syntyä 1600-luvulla. Hahmottelen myös ruumista asumisen paikkana, joka tuntuu nousevan eri asiayhteyksistä ja istuvan hyvin kokemukseeni.

Klemolan mukaan teoreettinen ajattelu pyrkii toimimaan täsmällisillä käsitteillä. Hän jatkaa, miten koetun kehon kuvauksessa käsitteet sumentuvat, mikä voi olla haaste. (Klemola, 2004, 139) Bachelard ei välttämättä määrittele tärkeitäkään käsitteitä, vaan antaa niiden huojua ja hakea paikkaansa ajattelun liikkeessä (Roinila, 2003, 19). Havaintoni mukaan niin määreille tuntuu käyvän toisenlaisista pyrkimyksistä huolimatta. Pasasen (2006) mukaan filosofia on siksi kirkastumatonta ja täsmentymätöntä, sillä tutkittavat ilmiöt itsessään ovat täsmentymättömiä. Käsitteelliseen hygieniaan pyrkivä ajautuu umpikujaan, sillä inhimillisyys ei ole purettavissa auki siisteiksi käsitteelliseksi järjestelmiksi. Merleau-Ponty tahtoo muistuttaa filosofian tutkimusalaa: me olemme tässä maailmassa eläviä ihmisiä (Pasanen, 2006, 95), emmekä elämästä irrallisia tutkittavia kohteita.

Ruumiillinen olemassaolo on tosiseikka (Pasanen, 2006, 93). Inhimillinen olemassaolo on mahdollista ainoastaan ruumiillistuneena (Julkunen, 2004, 17). Kaikki mitä teemme, kuten ajattelu, puhuminen, kuunteleminen, syöminen, nukkuminen, käveleminen, työ ja leikki, on kehoollista (Nettleton & Watson, 1998, 1). Tanssintutkija Celeste Snowber (2018, 247) kehittää yhä edemmäs, että eläminen, kävely, juoksu, elehdintä, uinti, hyppely ja paikallaan olo ovat tanssia, samoin kuin verenkiertomme. Psykologian tutkijaprofessori Catherine Cook-Cotton (19.10.2020) mieltää kehoollisuuden yhdeksi ihmisoikeudeksi. Tällä viitataan myös kehoollisuuden perustavanlaatuisuuteen ihmisen eksistenssissä. Kehollisuus on sateenvarjokäsite pitäen sisällään monia ulottuvuuksia.

Parviainen (1994) lainaa Heideggerin termiä sanoen, että ihminen on heitetty (*geworfen*) maailmaan. Parviainen avaa, että *heitettyys* kuvaa ihmisen kokemusta maailmassa, josta hän löytää itsensä maailmasta ja ympäröivä maailma tapahtuu hänestä huolimatta. Ihmisen oleminen on maailmassa-olemista. Kokemusmaailmamme vaihtelevat. Ihmisen olemus muovautuu olemassaolossa. Maailmassa oleva ihminen on ensisijaisesti kehollinen. Keho on inhimillisen ymmärryksen olemassaolon perusta. Voidakseen ajatella käsitteellisesti, täytyy ensin todellistua kehona. (Parviainen, 1994, 21–22)

3.1. Ruumis/keho- käsitteet

Heti sotien jälkeen vuoden 1946 Synonymisanastossa ruumis-sanan synonyymeja ovat ruho, vartalo, varsi, runko; vainaja, kuollut. (Kivimies, 1946, 93) Vuoden 1989 Synonymisanakirjassa ruumis-sana viittaa elimistöön: keho, organismi; vartaloon: keho, varsi, kroppa, sekä vainajaan: vainaja, kuollut, kuolonuhri, uhri (Jäppinen, 2003, 344). Ruumis-sana tulee kantaskandinavisesta tai varhaisgermaanisesta sanasta *skruma* tai varhaisesta uusruotsin sanasta *skram* tai *skrum*. Tämä tarkoittaa tilaa vievää rakennusta tai rauniota, tyhjää tilaa. Nykyruotsin verbi *skrumma* merkitsee ”viedä paljon tilaa”. (Häkkinen, 2013, 1078) Heimonen (2010, 52) huomauttaa, että raunion liittyminen kielikuvissa ruumiiseen, tuo ruumiiseen läsnä olevaksi ajan-tunnon. Ruumis liikkuu siis tila-aika -akselilla. Parviainen (1994, 21) tarkentaa, että kehona olen sitoutunut maailmaan ajallisesti ja avaruudellisesti.

Ikivanhan *kehä*-sanana pohjalta muodostettu *keho* on Niilo Pesosen ehdottaman oppitekoinen uudissana, joka on otettu käyttöön 1940-luvulla vartalon tai elävän ruumiin nimityksenä. Uudissanen tarpeellisuutta on perusteltu sillä, että *ruumis*-sana ymmärretään usein nimenomaan merkitsemään kuollutta tai vainajaa. Murresanana keho voi merkitä rakennelmaa tai kasvavan puun ympärille koottua heinäaumaa. Kehä-vartaloon tai tämän *kehke*-tyyppiseen laajennukseen perustuvat johdokset ovat kehottaa ja kehittää. Kehä-sanana liivin kielinen vastine on *keja*, joka tarkoittaa ruumista, vatsaa ja säiliötä. Sana *kehto* saattaa olla johdos kehä-sanasta. (Häkkinen, 2013, 388–389) Kenties kehkeytyä viittaa niin kehämäiseen toimintaan kuin keholla tekemiseen.

Kroppa on lainaa ruotsin sanasta *kropp*. Suomen kirjakielessä *kroppa* on tullut käyttöön 1900-luvun alkupuolella, mutta puhekielessä se on voinut olla käytössä paljon kauemmin. Karjalasta tullut sana *ruho* merkitsee teuraseläimen paloittelematonta ruumista. Leikkipuheessa tai helventavassa mielessä se voi viitata myös ihmiseen. Inkeröisen *ruho* on adjektiivi, joka merkitsee vanhaa ja kelvotonta. Muinaisnorjassa se merkitsee ruumista, romua, hylkyä tai rauniota. Suomen kielessä *ruho* on mainittu 1700-luvulla tarkoittaen rampaa. *Runko* merkitsee ihmisen kehoa, eläimen ruhoa, puun runkoa tai esineiden keskeistä osaa, jonka vastike on muinaisnorjan *skrokkr* eli vartalo tai ruumis. Lihan etymologia viittaa liivin kielen sanaan *leja*, joka tarkoittaa ruumista, lihaa. Saamesta esitetyt vastineet, kuten pohjoissaamen *liiki*, iho, saattavat olla lainaa itämerensuomesta. (Häkkinen, 2013, 494, 605, 1065, 1068)

Ystäväni 7-vuotias lapsi oli kaikkensa antaneena ja nälkäisenä uintiretken jälkeen todennut, että tuntuu, että olen kaulasta alaspäin tyhjä. Klemola (2004, 141) huomauttaa, että kun puhumme ajattelun paikasta kehossa, puhumme sisäisestä avaruudesta, mikä on toki metafora. Kuitenkin Merleau-Ponty (2006, 17) muistuttaa, ettei ruumis ole mikään lohko tilaa. Heimonen (2010, 52) tarkoittaa ruumiin sisätiloilla rintakehän laajuutta, luiden välisiä etäisyyksiä ja tilaa selkänikamien välissä. ”Ne muodostavat ruumiin saleja, joissa hengitys vaeltaa.” Heimonen kirjoittaa, miten ruumis on tilallinen paikka, johon sielu voi tulla, levittäytyä ja jonka se voi täyttää. (Heimonen, 2010, 52–53)

Jotkut kirjoittajat ovat perustelleet valintaansa käyttää keho-sanaa sillä, että se tuntuu herättävän nykyihmisessä neutraalimman vasteen kuin sana ruumis (Martin & Saariranta, 2020, 10). Tätä tuntuu todistavan myös Oulun yliopiston suomen kielen laitokselle tehty Maria Laakkosen pro gradu -tutkielma *Lähisynonyymien keho, vartalo ja ruumis kontekstuaalista semantiikkaa* (2017), joka etsii merkityksiä, joita sanoihin liittyy. Laakkonen tutkii tietokoneavusteisesti, mihin sanoihin keho, ruumis ja vartalo yhdistyvät aikakauslehdissä. Tutkimuksessa kehoon liittyviä verbejä olivat kuunnella, tasapainottaa ja palautua. Vartaloon liitetään verbejä, kuten myönteillä, treenata, verhota, kätkeä, trimmata, pilata, taipua, peittää ja kiertyä. Vartaloon myös liittyy mitan määreet, kuten senttiä tai kiloa, sekä ulkonäköä painottavia adjektiiveja, kuten kaunis tai hoikka. Ruumis mielletään usein liikuteltavaksi objektiksi, johon yhdistetään verbit löytää, löytyä, kuljettaa, nostaa, maata, siirtää, paikallistaa, paikantaa, runnella, väännyä, irtautua ja eloonjäää. Nimenomaan kuolleeseen ruumiiseen liittyviä verbejä olivat haudata, lojua,

palaa, surmata, tunnistaa, polttaa, mädätä, kaivaa, kätkeä, hukkaa, balsamoida, palsamoida, silpoa, murhata, mädäntyä, paloittaa, hiiltyä, teloittaa, kääriä, tuhkata, piilottaa, ajelehtia, lävistää ja viskata. (Laakkonen, 2017, 41) Tulosanalyysi osoittaa toimittajien sanavalintojen mukailevan kansankielistä sanojen käyttöä. Vastaavaa kattavaa tutkimusta aiheesta en löytänyt muista julkaisuista. Lihalla on lukemattomia kaikuja, lukemattomia kerroksia kehossa (Heimonen, 2007, 110). Tuntuu lihassa asti lukea millaista toimintaa ruumis voi kohdata.

Jaana Parviainen on suomalaisen ruumiintutkimuksen pioneeri. Vuoden 1994 julkaisussa *Tanssi ihmisen eksistenssissä*, Parviainen (1994, 21, 70) perustelee sanavalintojaan sillä, että ruumis-sanassa painottuu kristillisen kulttuurimme dualistinen käsitys ihmisestä ruumiina ja henkenä, mikä taasen puuttuu keho-sanasta. Vuonna 2006 julkaistussa väitöskirjassaan *Meduusan liike* Parviainen käyttää sekä ruumis- että keho-sanaa. Ruumiilla hän tarkoittaa orgaanista, biologista ja fysiologista somaattista kokonaisuutta, joka toimii ihmisen tahdosta, ajattelusta ja tunteista riippumatta. Keholla hän viittaa siihen osaan ruumiista, jota liikutamme, joka muistaa, joka havaitsee, joka voi tulla taitavaksi, josta voimme olla tietoisia ja joka kykenee muodostamaan toiminnasta tietoa. Edellä mainitun ystäväni 4-vuotias lapsi kysyy illalla, ovatko hiukset osa kehoa. Tämä filosofinen kysymys onkin määrittelyn ytimessä. Käsittääkseni Parviaisen mukaan hiukset ja kynnet ovat osa ruumistamme, mutta eivät osa tietoista elettyä kehoa. Samaan pohdintaan mielestäni liittyy keskustelu, joka käytiin isoisäni kuoleman jälkeen siitä, tulisiko hänen käyttämänsä tekokäsi laittaa hauta-arkkuun mukaan.

Kymmenen vuotta väitöstyönsä jälkeen Parviainen toimittaa ja julkaisee kahden muun ruumiintutkijan Taina Kinnusen ja Ilmari Kortelaisen kanssa *Ruumiillisuus ja työelämä* -teoksen (2016). Tuolloin hän käyttääkin ruumis-sanaa yhä laajemmassa merkityksessä. Tällöinkin kirjoittajat kantavat huolta, ymmärretäänkö ruumis ”tietoiseksi subjektiksi, läpeensä diskursiiviseksi tai performatiiviseksi vai puhutaanko ruumiista lähinnä ihmisen materiaalisena ja biologisena ulottuvuutena?” Parviainen tarkentaa, että termit keho ja ruumis ovat jakaneet kannattajakuntaa niin tiedesuuntausten sisällä kuin tieteiden väleissä. Valintaan käyttää sanaa keho tai ruumis vaikuttaa siis oma tieteenala ja sen tutkimusperinne (Parviainen ym., 2016, 19–21).

Klemola (2004) erottaa erillisiksi käsitteiksi objektikehon ja eletyn tai koetun kehon. Jako on peräisin fenomenologi Edmund Husserlilta. Objektikehoa voi tarkkailla ulkoapäin esineen tavoin. Se on perinteisesti tieteen näkökulma kehoon: on lihasta, luuta ja verta. Koettu tai eletty

keho on se, mihin liittyy sisäinen kokemuksemme. Itse emme koe kehoamme esineenä, objektina, vaan elämämme perustana. Emme myöskään liikuta objektikehoamme, vaan elettyä kehoamme. Esimerkiksi pianon soittamisen toiminta tapahtuu eletyssä kehossamme. Eletty keho avautuu meille kehotietoisuutemme kautta ja pohjaa proprioseptiseen tietoisuuteen. (Klemola, 2004, 77–78, 80)

Toisinaan ajattelen, että keho ja ruumis ovat samantapaiset sanaparit kuin iho ja nahka tai kasvot ja naama. Toinen sielukkaan herkkä ja aistikas, toinen rujo ja arkinen. Keho on minulle hieman kuin vartalo: siloteltu, esteettinen ja eheä kokonaisuus. Minun kotini on ruumis, ruho, kroppa, raunio, jossa kaikuvat liha, nesteiden rytmi ja seksuaalisuus; rosoinen, arpinen, luihminen ja muheva; salaisuuksia, kerrostumia, merkityksiä ja väkevää haurautta kantava kelohonkainen kehto.

Huomaan arkikielessäni käyttäväni luontevasti niin keho- kuin ruumis-sanaa riippuen asiayhteydestä. Puhun mieluusti ruumiintiedosta tai ruumiinmuistoista. Kuitenkin opettaessani vauvanyhtänsäkurssia, huomasin, että silittää-sanalla minun oli luonnotonta puhua eläväisten vastasyntyneiden ruumiista, ja valitsin automaattisesti keho-sanalla. Samoin kouluikäisistä puhuessani on minun luontevampi puhua *kehosta koulussa* kuin *kouluruumiista*. Ilmeisesti ruumis on minulle moniulotteinen ja rujo, jo elettyä elämää kantava kokonaisuus, ja lapsille suon heidän viattomat kehonsa. Kun kuuntelin tarinaa puuhun sidotuista miehistä, tarkensin kysymyksellä, olivatko ne ruumiita, viitaten elottomiin. Näin arkikieleni paljastaa olevaista. Tutkimuksessani käytän pääsääntöisesti ruumis-sanaa. Kuitenkin jos kirjoittaja on nimenomaan valinnut käyttää keho-sanaa, lainaan sen. Samoin kääntäessäni tekstiä englannista huomaan automaattisesti valitsevani keho-sanalla käännöksiin. Siteeratessaan samaa Edward S. Casey'n tekstinpätkää, kulttuuriantropologi Maarit Ylönen (2003, 60) kääntää *body memory* -termin ruumiinmuistiksi, erikseen kirjoitettuna, kun taas Parviainen (1994, 52) kääntää sen kehomuistiksi. Näillä perusteiden päätän käyttää molempia kirjoituksessani, ruumiin painottuessa kenties hieman enemmän. Valittu tyyli on kirjoittajan tapa puhua (Mertanen, 2007, 34).

Parviainen käyttää myös termiä ruumispohjainen tieto, jolla hän tarkoittaa ruumiista tulevaa teknologialla mitattavaa tietoa, kuten sydämen sykettä tai unen laatua (Parviainen, 2006). Ranteen vilkaisun ele sykkeiden ja kalorien tarkistamiseksi jumppatunnin tai kuntosaliharjoittelun jälkeen näyttää olevan pikemminkin sääntö kuin poikkeus. Merleau-Ponty (2006, 29) kuvailee, miten kaikki tekniikka, kuten työkalut ja peili, ovat ruumiin tekniikkaa. Teknologia on yhä

enemmän läsnä myös ruumiintutkimuksessa, joko välineenä tai yhtenä kohteena (Kivinen, 2016; Karjalainen, Niemistö & Hearn, 2016, Davidsen & Christiansen, 2014; Rantalaiho, 2004; Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen, 2019).

3.2. Ruumis/mieli -dikotomia

Toisinaan puheessa yhdistetään keho ja mieli tai ruumis ja sielu. Sielulle rinnakkaissanoja vuoden 1946 synonyymisanastossa mainitaan henki, olemus, sisin, ydin, sydän ja mieli (Kivimies, 1946, 96). Filosofi Lauri Rauhala (2009, 58) kuvailee, että kvanttifysiikassa henki olisi aineetonta ja mittauslaitteissakin näkymätöntä hiukkas-aaltokenttään vaikuttavaa voimaa, joka selittäisi siinä esiintyvää itsesäätelystä ja satunnaisvaihtelua. Heimonen (2010, 53) kirjoittaa luontevasti, miten sielu yhdistää osat eläväksi kokonaisuudeksi ja kuinka kosketus omaan ruumiiseen merkitsee kosketusta sieluun. Vaikka arkikielessä puhun vapautuneesti sielusta, tämän tutkimuksen yhteydessä koen sanan käytön vanhakantaisena, epämääräisenä ja uskonnollissävyyteisenä. Ymmärrykseni mukaan sielulla, kuten myös hengellä, tarkoitetaan nykykielessä tietoisista mieltämme, jota yhä enenevässä määrin voidaan neurologian keinoin paikantaa. Valitsen käyttää tämän työni yhteydessä sanaa mieli.

Ruumiin ja mielen dikotomia eli kahtiajako liittyy alkujaan René Descartesin vuoden 1637 sanontaan *ajattelen, siis olen*. Tämä kaksijakoinen Descartesin mukaan nimetty kartesiolaisuus käy dialogia fenomenologian kanssa, kun lukee rinnan René Descartesin ja Maurice Merleau-Pontyn filosofisia tekstejä. Molemmat ovat ranskankielisiä ajattelijoita, joiden tekstikäännöksiä luen englanniksi ja suomeksi. Kiintoisa seikka on, että Descarten kuuluisa lausahdus *Cogito, ergo sum* on alun alkaen lausuttu ranskaksi *Je pense, donc je suis*. Klassisen filosofian edustajat tulkitsevat sanan *pense* yleensä fysikaaliseksi ajattelemisen tapahtumaksi, aivoissa liikkuviksi signaaleiksi. Fysiikan professori Richard A. Muller kysyy kiinnostavasti, miksi juuri tämä sanonta on tarttunut meihin niin vahvasti. (Muller, 2016, 251) Tämä onkin oiva kysymys. Lau-seelle on tarjottu lukuisia päivitettyjä vaihtoehtoja, joista paistaa sanojan kokemusmaailma samoin kuin alkuperäisestäkin. Esimerkkeinä hengitän, siis olen; aistin, siis olen; kosketan, siis olen; liikun, siis olen; maalaan, siis olen; neulon, siis olen olemassa; kirjoitan ja luen, siis olen;

aistin ja muistan, siis olen ja elän; muistan mitä muistan, olen mitä kuvittelen olevani. (Huttunen, 2014)

Descartesin teosten ensimmäinen kolmen kirjan suomennosvalikoima ilmestyi vuonna 1899. Myöhemmin *Metodin esitys* ja *Metafyysiset mietiskelyt* sekä *Mielenliikutukset* -painoksia on täydennetty Descartesin kirjeillä, joissa hän syventää ajatteluaan aiheista. (Hollo, 1994, 5) Kielitieteilijät George Lakoff ja Mark Johnsson (1999) kiteyttävät tulkintansa Descarterin perinnöstä. Heidän mukaansa Descartesin filosofiassa kaikki ajatukset ovat tietoisia. Ihmisillä on kyky päättelyyn. Mieli on kehoton, joka koostuu henkisestä substanssista, kun keho koostuu fyysisestä. Ihmisen olemassaolon ydintä on kyseenalaistaminen. Mielikuvitus ja tunteet, mitkä ovat kehollisia, eivät täten ole osa ihmisluontoa. Ideat ovat kehosta vapaita. Matematiikassa on kyse muodosta ja sen muodollisen luonnon vuoksi, matemaattinen tieto on varmaa. Ajatukset ovat muodollisia, kuten matematiikkakin on. (Lakoff & Johnsson, 1999, 392) Tanssintutkija Eeva Anttilan (2005) mukaan kartesiolainen jaottelu kehon ja mielen erillisyydestä, on nykyisen filosofisen, psykologisen ja neurotieteellisen tutkimustiedon perusteella vanhentunut. Psykiatrian apulaisprofessori Johannes Lehtosen (2011) mukaan Descartesin päätelmät kyseenalaistettiin jo aikanaan. Utrechtin yliopiston rehtori syytti Descartesia ateismista epäilemisen periaatteen keskeiseen merkitykseen vedoten ja yliopiston konsistorio tuomitsi virallisesti kartesiolaisen filosofian 16.4.1645 ja kielsi sen opettamisen. (Lehtonen, 2011, 185–186)

Merleau-Ponty ottaa suoraan kantaa Descartesin ajatteluun. *Phenomenology of Perception* -teoksen kuuluisassa viimeisessä kappaleessa *Cogito*, Merleau-Ponty mässäilee teatraalisesti, että hän tahtoo lopuksi ajatella kartesiolaista cogitoa, samalla kun tuntee paperin viileyden käntensä alla ja havainnoi ikkunasta puita kävelykadulla (Merleau-Ponty, 1962, 369). Merleau-Ponty (2006, 47–48) esimerkiksi kirjoittaa: Tieteemme ja filosofiamme ovat uskollisia ja uskottomia kartesiolaisuuden jatkeita, kaksi paloittelusta kartesiolaisuudesta syntynyttä hirviötä. Merleau-Ponty asettui siis vasten kartesiolaista filosofiaa mielen ja ruumiin erillisyydestä. Merleau-Ponty varoitti, että tarkastellessa tietoa puhtaasti, maailma supistuu käsitteeksi samaistaen sen lopulta ajattelevaan mieleen. Hänen mukaansa tietoisuuksien välinen ero on olennaista, jos tahdotaan ymmärtää mitä merkitsee olla minä, subjekti. Toisin kuin Descartesin perinnössä, Merleau-Ponty pyrki huomioimaan ihmisen yhteyden maailmaan, aikaan ja paikkaan sidottuna, ei-käsitteellisenä ja vastavuoroisena suhteena. (Pasanen, 2006, 78) Ylipäättään ruumiinfenomenologiaa on pidetty vastavoimana kartesiolaiselle ajattelulle.

What is phenomenology? It may seem strange that this question has still to be asked half a century after the first works of Husserl, kirjoittaa Merleau-Ponty esipuheessaan teoksessaan *Phenomenology of Perception*. Merleau-Ponty jatkaa, että kysymys on yhä relevantti, koska kysymykseen ei ole tyhjentävästi vastattu. (1962, VII). Fenomenologia tarkoittaa ilmiön kokemista. Fenomenologian kehittäjä Edmund Husserl havaitsi, että tieteen hakema ehdoton objektiivisyys ei liity tieteen tuloksiin, vaan on tieteelliseen ajatteluun sisältyvä piirre. Niinpä on tutkittava tieteenharjoittajan pyrkimyksiä sekä yleisemmin tietoisuuden intentionaalisuutta. Objektiivisuuden perusta on löydettävissä ainoastaan subjektista ja hänen tietoisuudestaan. Tietoisuuden subjektiivisuuden tutkimuksen pohjalta Husserl kehitti ensimmäisen persoonan, minän näkökulmaan perustuvan ihmismielen filosofian. Tämän Husserl nimesi fenomenologiaksi. Se tutkii subjektiivisen minän olennaisia ominaisuuksia sellaisena kuin ne ilmenevät tietynlaisissa perustavanlaatuisissa kokemuksissa. (Pasanen, 2006, 79–81).

Merleau-Pontyn mukaan käsitteellisen ajattelun ja maailman välinen yhteys ei synny kartesiolaisen deduktiivisen päättelyn kautta, vaan ensisijaisesti havainnon kautta. Merleau-Pontyn uusi *cogito*, on ihmisruumis. Ei kuitenkaan mikä tahansa ruumis, vaan *minun* ruumiini. Minä olen ruumiini. Sen kautta olen olemassa, koen maailman ja elän. (Pasanen, 2006, 82–83) Toisinaan koen, kuten Koivunen (2018), että ruumiillisuuden korostaminen johtaa nimenomaan dualistiseen vaikutukseen. Me olemme yksi lihallinen kokonaisuus ja ajattelumme on sitä, mikä ruumiimme huokosissa vaeltaa.

Descartesin alkuperäiset tekstit herättävät minussa iloa ja myötätuntoa. Descartes hapuilee sanoja kuin runoilija, ja ennen kaikkea kuin ihminen. Linaan ohessa tietoisesti pitkän patkän Descartesin tekstiä, joka osoittaa, että hänen ajatustensa virtaa on mahdotonta katkaista. Kursivoin tekstin toiveenani tuoda sulkakynän tuntu hänen kirjoittamalla ajatteluunsa. Toivon lainauksen saattelevan lukijan saman hämmennyksen pariin, jota lukiessani koin. Väheksymättä Descartesia, tähän pyörittelyynkö länsimainen ruumis/mieli -dikotomia todella pohjaa?

Otaksun siis että kaikki mitä näen, on pelkkää silmänlumetta, vakuutan itselleni ettei ole koskaan ollut mitään kaikesta siitä, mitä valheita täynnä oleva muistini minulle esittelee, ajattelen ettei minulle ole ensinkään aisteja, uskon että aineellisuus, muoto, ulottuvuus, liike ja paikallisuus ovat vain henkeni fiktiota. Mitä siis voidaan pitää totena? Ehkei mitään muuta kuin sitä, ettei maailmassa ole mitään varmaan. Mutta miten tiedän ettei ole jotain aivan toisenlaista kuin se, minkä olen katsonut epävarmaksi, jotain, mitä en voisi

ensinkään epäillä? Eikö ole joku Jumala tai muu mahti, joka panee nämä ajatukset henkeeni? Se ei ole välttämätöntä, sillä kykenen kenties itse ne tuottamaan. Enkö siis ainakin minä ole jotain? Mutta olenhan jo sanonut, ettei minulla ole aisteja eikä ruumista; epäroin kuitenkin, sillä mitä tästä johtuu? Olenko siinä määrin ruumiista ja aisteista riippuvainen, etten voi olla niitä vailla? Mutta olenhan jo vakuuttunut itselleni siitä ettei maailmassa ole mitään, ei taivaita, ei maata, ei henkiä, ei ruumiita, ja enkö siis ole vakuuttunut siitä, ettei minuakaan ole? En suinkaan: olin varmasti, jos kerran vakuutuin jostakin tai jotain. Mutta on joku erittäin voimallinen ja erittäin ovela pettäjä, joka käyttää kaiken taitonsa pettääkseen minua aina. Ei siis käy epäileminen että olen, jos hän minua pettää, ja pettäköön hän minua olemattomaksi niin kauan kuin ajattelen olevani jotain. Kun siis asiaa on hyvin harkittu ja tutkittu huolellisesti kaikki seikat, täytyy viimein päätellä ja katsoa varmaksi että tämä väittämä ”Olen, olen olemassa” on välttämättä tosi joka kerta, kun sen lausun tai hengessäni käsitän. En kuitenkaan tiedä vielä kyllin selvästi mitä olen — minä, joka olen varma siitä, että olen. On siis nyt tarkasti varottava etten harkitsemattomasti otaksu olevani jotain muuta kuin todella olen ja siten erehdy tässä tiedossa, jonka väitän olevan varmempaa ja ilmiselvempää kuin mikään muu tieto, joka minulla on aikaisemmin ollut. Siitä syystä mietiskelen nyt uudelleen mitä luulin olevani ennen kuin johduin näihin viimeksi mainittuihin ajatuksiin, ja poistan vanhoista mielipiteistäni kaiken, mikä voi vähänkin kumoutua perusteilla, jotka vast’ikään esitin, niin ettei jää jäljelle mitään muuta kuin juuri se, mikä on täysin varmaa ja epäilemätöntä. Mikä siis olen luullut olevani aikaisemmin? (Descartes, 1994, 90)

Descartesin pohdinta on kaunista ja epävarmuudesta kumpuavaa. Uskon, että juuri epävarmuus ja hapuilu tekevät hänen teksteistään inhimillisiä, lähestyttäviä ja hauraan esteettisiä. Vaikka positivismi sai alkunsa muutama vuosisata myöhemmin, Descartesin tekstistä huokuu tarve tiukoin tieteellisin menetelmin varmennettavaan tietoon ja totuuteen. Descartes olisi saattanut kokea tämän postmodernin ajan tutkimussuuntauksen ja ymmärryksen vapauttavana. Tekstissä Descartesin pyrkimyksenä on kuitenkin vastata tarpeeseensa pysyvyydestä, ehdottomuudesta ja varmuudesta. Tulkitsen sen todisteeksi, ettei elämä tai maailmassa olo ole sitä toki matemaatikollekaan. Descartes kaipaa vakuuttelua olemassa oloonsa ja pitää vähintään ajatteluaan sen merkkinä. Hän myös tunnustelee onko hänen olemassa olonsa sittenkin ruumiistaan ja aisteistaan riippuvainen. Descartes myös kirjoittaa, että on varottava otaksumasta mitään harkitsematonta. Ja hän myös itse koettaa huolehtia, ettei petaisi arvostelijoille sijaa kritiikille. Pohdinta

jatkuu ja jatkuu. Descartes jatkaa ajatteluun, että on järjellinen eläin, muttei halua kuluttaa jäljellä olevaa aikaansa vaikeisiin ja monimutkaisiin kysymyksiin, joihin seikan pohdinta johtaisi.

Descartes aktiivisena ajattelijana olisi varmasti hyötynyt tietoisuustaitojen harjoittelusta ja pysähtymisestä hetkeen ja hengityksen äärelle. Descartes tarjoaa mielestäni itse parhaan vaihtoehdon *ajattelen, siis olen* -filosofialle, kirjoittamalla teksissään *olen, siis olen*. Jos oleminen on maailmassa oloa ruumiilla, voitaisiin Descartesin ajattelu tulkita yhtä lailla lihalliseksi ja ruumiista kumpuavaksi. En malta olla jatkamatta:

Ajattelin ensin että minulla oli kasvot, kädet, käsivarret, ja koko tuo luista ja lihasta koostunut koneisto, sellaisena kuin se nähdään, katseltaessa kuollutta ruumista ja jota sanon ruumiikseni. Lisäksi harkitsin ravitsevani itseäni, käveleväni, aistivani, ajattelevani ja katsoin kaikkien näiden toimintojen kuuluvan sieluun; mutta en pysähtynyt mietiskelemään mitä tämä sielu oli, tai jos pysähdyinkin, kuvittelin sen olevan jotain erinomaisen ohutta ja hienoa, kuin tuulen henkäys, liekki tai hyvin puhdas ilma, joka oli tunkeutunut ja levinnyt karkeimpiin osiini. Ruumiin luontoon en kohdistanut pienintäkään epäilyä, vaan otaksuin tuntevani sen aivan tarkasti, ja jos olisin halunnut selittää sen silloisten käsitysteni mukaisesti, olisin kuvaillut sitä tähän tapaan: ruumiiksi, aineelliseksi kappaleeksi, käsittän kaiken, jota voi rajoittaa jokin muoto, joka voi sisältyä johonkin paikkaan ja täyttää avaruutta niin, että siihen ei mahdu mitään muuta kappaletta, jota voidaan aistia joko tunnon, näön, kuulon, maun tai hajun avulla, jota voidaan liikuttaa monin eri tavoin, ei tosin sen itsensä vaan jonkin toisen, sillä koskettavan ja siihen vaikuttavan toimesta; en näet voinut mitenkään vakuuttua siitä, että aineellisen kappaleen luontoon olisi voinut kuulua kyky liikkua itsestään, enempää kuin kyky aistia tai ajatellakaan, vaan päinvastoin ihmettelin havaitessani että jossakin kappaleissa oli sellaisia kykyjä. (Descartes, 1994, 92)

Descartes luettelee viisi ulkoista aistikanavaa. Descartes kyllä kirjoittaa tuntevansa ruumiinsa tarkasti. Ehkä se saa hänet kokemaan, että ruumis on yksioikoinen ja huoleton, kun taas ajatukset monisyisiä ja polveilevia. Ruumiintiedosta tietämättömänä on varmasti vaikea kuvitella, että ruumiilla olisi itseohjautuvia kykyjä, vaikka Descartes kuvailee sellaisia jossain kappaleissa havainneensa. Uskon kyllä, että Descartes on joskus metsässä kävellessään havahtunut tulleen jalkojensa kuljettamina paikkoihin, joihin tietoinen mieli ei olisi vaeltanut. Aluksi tul-

kitsin, ettei Descartes varmaankaan ollut tietoinen nykytieteen varmentamista sisäisistä aisteistamme, jotka tuovat tietoa ja varmuutta sisätilamme kokemiseen ja ruumiintiedon ymmärtämiseen. Oheisessa tekstissään Descartes mainitsee kuitenkin sisäiset aistinsa:

Myöhemmin ovat monet kokemukset kuitenkin vähitellen järkyttäneet luottamustani aisteihin. Olen näet usein havainnut tornien, jotka kaukaa katsoen olivat näyttäneet pyöreiltä, läheltä näyttäneet nelikulmaisilta katsellessani niitä alhaalta. Lukemattomissa muissakin tapauksissa olen huomannut ulkoisiin aisteihin perustuviin arvostelmiin sisältyvän erehdystä, enkä ainoastaan niihin, vaan myös sisäisten aistien varassa tehtyihin.
(Descartes, 1994, 139)

Harhaan johtava aistitieto saa varmasti Descartesin epäilemään ruumiin varmuutta, mikä vahvistaa hänen käsitystään loogillisten ajatusten luotettavuudesta. Lukemissani teksteissä ei mielestäni kuulunut ihmisen massa, maan painovoima eikä hetkeen juurtuminen, vaan pikemminkin eteerisyys, kurkottelu ja yläilmojen hamuaminen. Tämä on tulkintaani Descartesin tavasta olla maailmassa. Jään myös miettimään, mikä osuus kasvatustieteilijä Juho August Hollolla on tekstin kääntäjänä.

Merleau-Ponty tunnettiin ”hiljaisena herrasmiehenä, joka oli filosofiasta ainoa, joka hakee naisia tanssimaan”. Hän toimi myös Les Temps Modernes -lehden toituskunnan jäsenenä yhdessä feministifilosofi Simone de Beauvoirin kanssa. (Pasanen, 2006, 75–76) Minusta nämä pienet yksityiset seikat luovat kokonaiskuvaa henkilöstä ja ajattelusta. Samanmoinen kiinnostus minussa heräsi myös René Descartesin, ei ainoastaan elämää ja tekoja kohtaan, vaan pikemminkin siihen, mikä hänen kerroksissaan on kulkenut. Tahdon ymmärtää millainen tausta, elämänhistoria ja ympäristö on johtanut Descartesin ajattelun syntyyn. Sitten löydän Heideggerin kiteytyksen: Millä ontologisilla pohjustuksilla liikkuvat ne maailman tulkinnat, jotka seurasi-
vat Descartesia, ja varsinkin ne, jotka häntä edelsivät. Nämä perustukset ovat jääneet periaatteessa keskustelun ulkopuolelle. (Heidegger, 2001, 121) Vaikka Descartesin elämänpolun avaaminen johdattelee ytimestä sivuun, lisää se mielestäni arvoa tuomalla inhimillisyyttä, myötätuntoa ja ymmärrystä myös dikotomian syntyyn.

Lilli Alanen (2001, 7–10) kirjoittaa esipuheen verran Descartesin elämästä. Réne syntyi vuonna 1596 ja oli vanhempiensa kolmas lapsi. Hänen äitinsä kuoli muutama vuosi Rénen syntymän jälkeen ja lapset kasvoivat isoäidin kanssa. Rénellä sanottiin olevan synnynnäinen positiivinen

asenne ja hän katsoi asioita aina parhain päin. Descartesin isä oli lääkäri ja isoisä kenraaliluutnantti. Réne opiskeli kuninkaallisessa oppilaitoksessa lahjakkaana täysihoido-oppilaana ja sai keuhkotautitaipumukseensa vedoten viipyä sängyssä aamuisin, mistä tuli hänen elinikäinen tapansa. Koulussa seurattiin ajan tieteen kehitystä ja uusia keksintöjä tarkasti. Juhlatilaisuudessa vuonna 1611 oppilaat esittivät runoja sen kunniaksi, että Galileo Galilei oli löytänyt Jupiterin kuut. Descartes ilmaisi aina kiitollisuutensa ja kunnioituksensa opettajia kohtaan. Vuonna 1616 Descartes valmistui yliopistosta lakimieheksi, jolloin päättyi myös hänen kiinnostuksensa akateemisiin opintoihin ja uraan. Häntä vaivasi oivallus omasta tietämättömyydestään. Tieteisiin pettyneenä ja osaamatta päättää urakehityksen suuntaa, Descartes vietti aikaansa pelaten huonossa seurassa. Muutama vuosi myöhemmin hän liittyi Alankomaiden armeijaan ja vietti sitten useita vuosia matkustellen oppiakseen kirjaviisauden sijaan suoraan ”maailman suuresta kirjasta”, kuten hän itse kuvasi. Hän keräsi hyödyllisiä kokemuksia ja seurusteli ”luonteenlaadultaan erilaisten ja eri oloista lähtöisin olevien ihmisten kanssa”. Descartes tapasi Isaac Beeckmanin, joka oli ensimmäisiä matemaattismekanistisen maailmankuvan kannattajia ja Réne sai uuden kipinän tieteisiin, erityisesti varman tiedon etsintään. Descartes näki kohtalokkaana marraskuun yönä unen, jota hän piti enteenä tieteellisestä kutsumuksesta. Vuonna 1649 Descartes hyväksyi pitkään epäröidyttyään Ruotsin kuningattaren kutsun hoviin. Tammikuussa 1650 Descartes kirjoittaa ystävälleen:

en vieraile missään enkä kuule puhuttavan mistään, niin että minusta tuntuu siltä kuin ihmisten ajatukset jäätyisivät täällä talvella samoin kuin vedet. Vakuutan teille että haluni palata erämaahan kasvaa yhä enemmän päivä päivältä, enkä tiedä voinko odottaa täällä paluutanne. ... Mutta täällä en ole elementissäni, enkä toivo muuta kuin lepoa ja rauhaa. (Alanen, 2001, 18)

Nelisen kuukautta myöhemmin Descartes sairastui äkilliseen keuhkokuumeeseen kaltaiseen sairauteen. Descartes pysyi loppuun asti uskollisena dualismilleen. Päivää ennen nykyistä ystävänpäivää isä Vigouén todisti Rénen viimeiset sanat:

Sieluni, on aika lähteä.

3.3. Ruumiintiedon määritelmä

Ihmisruumis tieteen kohteena on pitkään kuulunut lääketieteen alueelle (Rantalaiho, 2004, 153). Länsimaisen filosofian perinteessä ruumis, aistit ja tunteet ovat kauan olleet marginaalisia (Aromaa, 2014, 194). Sitten filosofian, feminismin, sosiologian ja kulttuurintutkimuksen alalla on herännyt kiinnostus ruumiillisuutta kohtaan (Julkunen, 2004, 17). Suomessa ruumiintutkimuksella on juurensa erityisesti liikuntatutkimuksessa, fenomenologiassa ja feministisissä teorioissa. Useat fenomenologit ja feministit painottavat, ettei aivot ja järki toimi ruumista erillisenä, vaan ruumiissa, ruumiin kautta ja ruumiillisesti (Koivunen, 2018). Pitkästä perinteestä huolimatta Suomessa ei esimerkiksi ole olemassa professuuria ruumiintutkimuksessa. (Parviainen ym., 2016, 19).

Monet tutkijat karttavat ruumiillisuutta tahallaan tai tahattomasti (Jokinen, Kaskisaari ja Husso, 2004, 7). Tällöin ruumiista tulee ”poissaolevana läsnäoleva”. Tanssin ja hiljaisen tiedon tiivistymä Deborah Hay (15.10.2020) puhuu kehoon pohjautuvasta tutkimuksesta (*body based research*) tarkoittaen elämänmittaista kokeilevaa lähestymistapaa tutkimiseen. Boutet puhuu taiteellisesta ajattelusta, joka eroaa deduktiivisesta, rationaalisesta ajattelusta arvostaen nimenomaan kokemuspohjaa. Professorina hän kirjoittaa, että siinä missä tieteilijät etsivät tietoa yliopiston laboratorioista ja filosofit yliopiston kirjastoista, hän taiteen tutkijana etsii tietoa yliopiston studioista. Parhaimmillaan nämä kaikki tutkimukset tukevat toisiaan. (Boutet, 2013, 30, 39)

Ylösen mukaan ruumiintieto ei ole lopullista muuttumatonta faktaa, vaan uudenlaisia oivalluksia tuottavaa, hermeneuttisesti kiertävää ymmärrystä. Uusi tieto purkaa vanhaa ja auttaa ymmärtämään mennyttä. (Ylönen, 2003, 63) Perun cashinahua-intiaanit tuntevat ihon tiedon (Kinnunen, 2013, 17). Psykiatrian professori Dan Siegel (20.10.2020) puhuu kehoaivoista (*embodied brain*) ja runoilija Markku Into (1983, 44) kirjoittaa lihan tajusta. Keho on tietämisen paikka (Snowbar, 2018, 247). Ruumiin tieto viittaa ei-tietämiseen, havahtumiseen siihen, että jokin tieto varmuudella on. Se voi johdattaa tanssimista, vaikka ei voi tietää, mikä se on. Aikaisempaan tapaan tietää ei voi nojautua. (Heimonen 2010, 89) Kun tietäminen on sidottu historiaan, ruumiintiedonmuodostumisen tavat oletettavasti myös vaihtelevat. Tällä tarkoitetaan sitä, mikä mielletään ja tunnustetaan tiedoksi. (Parviainen 2006, 78-79)

Ruumiintieto on tietoa ruumiista ja ruumiin kautta (Koivunen, 2018; Anttila, 2007). Ruumiintieto on henkilökohtaista ja kokemuksellista (Anttila, 2013, 33). Tieto ruumiista voi olla esimerkiksi havainto kylmistä väreistä iholla tai tulkinta, että olen kylmissäni, väsynyt tai kipeä. Ruumiin kautta saatua tietoa voi mielestäni havaita, kun lapset kiipeilevät tutussa puumajassa. He tietävät, miten asettaa jalkaterä kannolle ja polvi tietylle oksanhaaralle ja millaisella voimalla on työnnettävä kyynärvarrella lankusta päästäkseen ylös asti. Se tieto elää ja tallentuu heidän kehoihinsa. Samoin kun lapseni oli sylissäni hankalassa asennossa, kun koetin ottaa liimautunutta syksyn lehteä hänen jalkapohjaastaan, ymmärsin että minulla oli omassa ruumiissani asustamisen kautta tietous, mihin suuntaan voin hänen jalkaansa taivuttaa ja mikä nivel on kykenevä taipumaan mihinkin suuntaan. Hiusten kiinni laitto onnistuu minulta vain kumilenkki vasemmassa ranteessa eikä tietoinen mieli ole toiminnossani mukana.

Koivunen kuvailee, että ruumiilla tietäminen tapahtuu välähdyksenomaisesti ja tieto tulee pikemminkin sisältä kuin ulkoapäin. Ruumis on tietämisen paikka ja ruumiillisuus tietämisen tapa. Kokonaisuudesta käytetään täsmällisesti termiä kontemplatiivinen tietäminen. (Koivunen, 2018) Timo Klemola (2004, 51) kirjoittaa, että kontemplatiivisen kehon fenomenologia on vielä suurelta osin kirjoittamatta.

Sheets-Johnstone (2009) puhuu ajattelusta liikkeessä (*thinking in movement*). Liikkeellisellä ajattelulla voi olla erilaisia päämääriä, kuten käytännöllisyys, itseohjautuvuus, kokeellisuus tai esteettisyys. Hän antaa esimerkin tanssijoiden tai muusikoiden improvisaatiojameista, jossa jokainen tuo olemiseen jotakin, jota ei koskaan aiemmin sellaisenaan ollut, eikä koskaan tule olemaankaan. Jotain sellaista tapahtuu, jolla ei ole menneisyyttä eikä tulevaisuutta ja joka on olemassa ainoastaan syntymähetkellä ja -paikalla. (Sheets-Johnstone, 2009, 29–30)

Parviaisen (1994) mukaan kehollinen liikkuvuutemme on kapasiteetti, jonka voimme löytää ainoastaan liikkumisen kautta. Pystyasento tarjoaa enemmän liikkumisen vapautta kuin ryöminen tai konttaaminen. Se myös vapauttaa kädet hienomotorisiin toimintoihin. Liikkumisen kehitys perustuu kehon mahdollisuuksien kokeiluun ja riskinottoon, mikä näkyy kävelemään opettelevassa lapsessa. Hän testaa jatkuvasti energian suuntaamista ja voiman kontrollointia. Kävelyn oppiminen ei ole vain kehon hallintaa, vaan oppimista hallitsemaan kehon suhdetta maailmaan. Parviainen kuvailee, että se on tasapainon etsimistä sille, että yritämme hallita maailmaa ja sille, että maailma hallitsee meitä. Kehollisia kokemushorisontteja voidaan avata liik-

kumisen avulla. Maailma avautuu konkreettisesti laajempaan sille, jonka keholliset kokemushorisontit ovat avoimia. Parviainen kirjoittaa, että psyykkishenkisellä kokemushorisontilla on taipumus peittää alleen kehontietoisuus. Liikkuminen on tapa herkistyä, harjoittaa ja vahvistaa kehontietoisuutta. (Parviainen, 1994, 29–30) Vuosikymmenten saatossa Parviaisen käyttämä termi kehontietoisuus on vakiintunut kehotietoisuudeksi. Kun lapsi tahtoo pukea itse, löntystellä lammikoissa tai kuljettaa rapaisen pallon kaatuillen leikkipuistoon, minua helpottaa ajatus, että hän herkistää kehotietoisuuttaan sekä avaa kehollisia kokemushorisontteja ja suhdettaan maailmaan.

Tiedämme ja aistimme koko keholla. Englannin puhekielessä *gut feeling* tai *have a feeling in the guts* viittaa intuitiiviseen tietämiseen. Suomen kielellä *gut* kääntyy suolistoksi. Jokin vaikea tai vääärältä tuntuva asia voi olla hankala nielaista tai sulattaa. Nykytutkimuksen valossa suolistomme onkin viisautessaan kuin toiset aivomme, tai pikemminkin ensimmäiset (Enders, 2014, 140). Siegel (20.10.2020) hakee väitteelle tukea embryologiasta eli alkiotieteestä, joka on todistanut, että kun alkion solut jakautuvat ja sittemmin eriytyvät, yhdestä tulee aivot, toisesta suolisto ja kolmannelta sydän. Klemola (2004, 139) tukeutuu Von Durckheimin havaintoon vuodelta 1971, että japanilaisessa kulttuurissa on täysin ymmärrettävää kehottaa toista ajattelemaan ongelmaa vähemmän päällään (*atama de kangaeru*) ja enemmän vatsallaan (*hara de kangaeru*).

Olen osallistunut kursseihin, joissa esimerkiksi ruoansulatuskanavamme on ollut liiketutkailun lähtökohtana (Karczag 2005; Recchia 2020). Olen itse opettajana käyttänyt sian sydämen tai lampaan rangan nikamien tarkastelua osana liikkeellistä tuntikokonaisuutta. Väitän, että kokemuksellisuus ja elämyksellisyys auttavat meitä hahmottamaan osatekijät kokonaisuuksiksi ja syventämään ymmärrystämme. Emme ole ainoastaan aivojemme johdattamia, vaan kokonaisvaltaisesti tietomme kumpuaa ruumiin eri kolkista. Anttila (2009) avaa, miten ihminen ei voi tietää tai osata mitään, mikä ei ole kulkenut hänen synapsien ja selkäytimen kautta.

Parviainen (2006) olettaa, että mitä enemmän fysiologista tilaa mittaavia laitteita käytetään, sitä enemmän ihmiset alkavat luottaa numeeriseen tietoon ruumistaan. Tällöin he saattavat pitää epämääräisenä ja toissijaisena kehon suoraa palautetta eli sitä, miten keho vastaa harjoituksessa. Ihminen saattaa kokea nukkuneensa huonosti, vaikka sykemittari ranteessa olisi mitannut ideaalimäärän syvää unta. Parviainen huomauttaa, ettei teknologisten apuvälinein mitattu tieto ole

objektiivista, neutraalia tai luotettavaa, vaikka usein näin ajatellaan. Kinesteettiseen tietoon tukeutuva tiedonmuodostus oli perusteltua nostaa esiin, mutta teknologia vaikuttaa niin, että liikkujan kiinnostus kiinnitetään ensisijaisesti ruumiintoiminnan tarkkailuun. Parviainen kirjoittaa: Kehollista tai kinesteettistä tietoa ei voida kuitenkaan palauttaa ruumista koskevaksi tiedoksi eikä päinvastoin. Vaikka ne eivät ole korvattavissa keskenään, ruumista koskeva tieto yleensä asetetaan etusijalle silloin, kun puhutaan kehoa koskevasta tiedosta. (Parviainen 2006, 77–79)

Parviainen (2006) erottaa, että ruumista koskeva tieto ja kinesteettinen tieto eroavat toisistaan siinä, millaiseksi tiedon kohteet määräytyvät. Myöskin tiedonmuodostamisen menetelmät poikkeavat toisistaan. Parviainen käyttää esimerkkinä lääkärin ja asiakkaan tapaa tietää: lääkäri ymmärtää vamman fysiologisen luonteen, kun taas asiakkaalla on kinesteettinen tieto kehonsa toiminnallisuudesta. Vaikka lääkärin ruumista koskevan tiedon ja asiakkaan kinesteettisen tiedon tulisi täydentää toisiaan, toisinaan syntyy tilanteita, joissa ne ovat kilpailevia keskenään. (Parviainen 2006, 80) Tässä myös näkyy vallan vaikutus ja se, kenellä on tiedon omistajuus.

Anttilan mukaan nykyisen tieteellisen ja filosofisen ymmärryksen mukaan ihmisen tietoisuus, ajattelu, kieli ja oppiminen perustuvat esikielellisiin ja kokonaisvaltaisiin prosesseihin, joissa moniaistiset, esteettiset kokemukset, keholliset tapahtumat, mielikuvitus, narratiivinen ajattelu ja poeettinen kieli sekä yhteisöllisyys liittyvät toisiinsa. (Anttila, 2005)

3.4. Ruumiissa asuminen

Filosofia ruumiista asumisen paikkana nousee vastaan lukiessani kirjallisuutta. Ohessa avaan löytämiäni kiintoisia yhteyksiä. Karjalan kielessä ja paikoin suomen kielen murteissa *kota*-sanaa on käytetty kohdun ja emän merkityksissä. Joillakin alueilla sikiökalvoa on kutsuttu lapsenkodaksi. Aikanaan maailmalla monet pyhäköiden ja temppelien pohjapiirrokset muistuttavat naisen tai jumalattaren ruumiinmuotoja. Varhaisten intialaisten kahden huoneen temppelien sisempää kammiota kutsutaan *garbhaksi*, joka sananmukaisesti tarkoittaa kohtua. (Butters, 2007, 17)

Klemola (2004, 180) lainaa Heideggeriä sanoen, että maailmassa oleminen on asumista. Heidegger perustelee käsitystään tukeutuen saksan kielen etymologiaan, missä asuminen ja oleminen tarkoittavat samaa asiaa. Myös englannin kielen *dwell* kääntyy sanoiksi asua, asustaa, oleskella, oleilla, majoilla (sanakirja.org, 2020) Rakennamme itsellemme paikan, jossa asua. Heideggerille se tarkoittaa suojaa, suojaamista ja huolenpitoa. Samankaltaista huolenpitoa kuin viljellessämme maata tai kasvattaessamme viiniä. Kun kasvattaa huolenpidolla, puhkeaa kukkaan itsestään. Tällaisessa rakentamisessa ei varsinaisesti tehdä mitään. (Klemola, 2004, 180–181) Klemola kiteyttää:

Jos tämä ruumis, tämä keho on se paikka jossa taivas ja jumalat, kuolevaiset ja maa kohtaavat, on luontevaa ajatella, että tästä paikasta tulisi pitää myös hyvää huolta. Me asumme tätä kehoa, jossa inhimillisen eksistenssin peruskokemukset, peruselementit leikkaavat. Tämä keho on se taivaan ja maan leikkauskohta, joka mahdollistaa olemisen ymmärryksen. Kehon viljeleminen ja vaaliminen on samalla tietoisien hengityksen viljelemistä. Se on paluuta kotiin ja samalla temppeliin. Se on tanssia siellä, missä ei ole tanssilattiaa. (Klemola, 2004, 185)

Bachelardille taasen uneksinta voi liittyä esimerkiksi taloihin, pesiin ja sanoihin. ”Talouneksinnassa” tai taloa koskevassa uneksinnassa kokija uneksii talosta, mutta myös talossa, josta uneksinnan kautta tulee hänen unitalonsa. Unitalon arkkityyppi tekee maailmasta asuttavan ihmiselle, joka uneksinnassa löytää oman unitalonsa. Tiivistäen poeettinen kuvittelu toteutuu uneksinnassa. Bachelardin päämäärä on osoittaa, että uneksinta antaa meille sielun, ja että yksi poeettinen kuva kantaa todistusta sielusta, joka löytää oman maailmansa, jossa se haluaisi elää ja joka on elämisen arvoinen. Kirjallisuuden talot ja asumukset asettavat meidät kosketuksiin oman unitalomme kanssa. (Roinila, 2003, 20–21) Muistan uneni muutaman vuoden takaisessa avoimessa elämäntilanteessa. Unessa kuljin asunnossani, johon ilmaantui lukemattomia huoneita ja mietin, kuinka jaksan huolehtia niistä kaikista. Talo symbolisoi ihmistä itseään.

Luen Bachelardin taloa kehona, ihmisen ainoana kotina maailmassa, kuten tanssitaiteilija Hanna Brotherus sen sanoittaa (Enckell, 25.5.2018). Tilan poetiikan kääntäjä Tarja Roinila (2003, 29) kommentoikin haastavansa lukijan kuulostelemaan kodin ja kotoisuuden vivahteita yhteyksissä, joihin niitä ei ole totuttu liittämään, samoin kuten Bachelard itse tekee. Bachelardin mukaan talo on eräänlainen kuvittelun keskus. Asumisen tematiikka vie Bachelardin filosofian

ytimeen, hänen käsitykseensä ihmisen olemisesta. Ihmisen oleminen on asumista, ja nimenomaan onnellista asumista. Talo on myös inhimillistä arvoa, ja talo tekee maailmasta olemisen kodin. *Tilan poetiikan* tila on asuttua ja elettyä tilaa, joka luo suojaa ja tuo turvaa. (Roinila, 2003, 22) Johtavan traumatutkijan Bessel van der Kolkin (20.10.2020) mukaan nisäkkäiden aivoihin on koodattu ajatus kodista turvallisena paikkana, jonne useimmat meistä hädän tullen suuntaavat. Eeva-Liisa Mannerin (1999, 147) *Kontrapunkti* -runon riveillä pakahduttavasti riistelevät talo, huone, saviruukkutalo, kota ja kammio asumisen ja ruumiin metaforina:

Ne kaikki putosivat sylistäni,
puutarha, piha, talo, äänet, huoneet,
lapsi: pääskynen ja kala kädessään,
putosivat maahan
joka kivet työnsi.

Olen tyhjä huone,
ilmansuunnat ympärillä,
kivet ilman jalkoja,
istuvat kivet, opetetut.
Mutta kädelläni
kohoaa kaikki mitä rakastin,
piha, ruusut, saviruukkutalo,
täydellinen,
talo niin kuin kota, hiljaiset siemenet,
kuolema ja liike kudoksessaan,

pieni kaivo, pieni koira, näkymätön kaulanauha.
Pieni huone, pienet luukut, pienet vilkkaat nauhakengät
sydäntä ja juoksemista varten.
Kengät kammioista eteiseen
juoksevat ja vereen rakentavat
lapsensormin kivilaiturin
kivisiä soutajia varten.

Parviaisen (2006, 83) mukaan valveilla ollessamme asumme hiljaisessa tiedossa ja luotamme siihen kävellessämme, lukiessamme ja pyörällä ajaessamme. Bachelardin vakaumus on, että kun ihminen saa takaisin kuvittelunsa, se auttaa häntä palaamaan juurilleen ja asumaan maailmaa onnellisena. Runoudella on voima tehdä maailmasta ihmiselle koti. (Roinila, 2003, 18) Eeva Kilpi (1991) sanoittaa: ja minun sieluni talon paikka kasvaa umpeen. / Vain muutama kivi jonka olen koonnut / lähimmäisteni harteille / jää muistoksi sammaloitumaan.

Heimonen kuvailee kuinka tanssijan kinesfääri tarkoittaa tilaa liikkujan ympärillä, asumista omassa tilassa. Ruumiillisuus avautuu paikkana, jossa on ripaus kodin tuntua ja samalla vierautta. He ovat paikka, jossa he ovat. Sisätilat heijastuvat ympäristöön: Ihminen kysyy itseään maailmassa. Liha etsii olemistaan. Tanssija ja ympäröivä tila muodostavat eletyn kokonaisuuden. (Heimonen, 2010, 53, 59)

4. RUUMIINTIETO

M: Mä en voi heti syönnin jälkeen lähteä viipottamaan, ku mulla alkaa pistään luuhun kylkeen.

E: Tiitkö miksi?

M: Mä en tiiä miksi, mutta mä tiiän, että niin käy.

- Keskustelu Myrskyn kanssa 9-vuotiaana

Merleau-Ponty (2006, 17) tarkentaa, että riittää, että näen jotakin tietääkseni, että voin sen tavoittaa ja saavuttaa, vaikka en tiedäkään, miten se tapahtuu hermostoni koneistossa. Seuraavassa kappaleessa avaan mistä ruumiintieto koostuu. Se koostuu aistitiedosta, arkikokemuksen ylittävästä tiedosta, ruumiinmuistoista ja solutason dialogisuudesta. Tarkastelen ruumiilla tietämisen tapahtumaa myös aivotutkimuksen näkökulmasta.

4.1. Aistitieto

Kontemplatiiviseen tietämiseen liittyy usein aistien kautta havaitseminen ja tietoisuus (Koivunen, 2018). Kulttuuritieteilijä Johanna Uotinen (2010) painottaa aistitiedon merkitystä ja kutsuu sitä tietämättä tietämiseksi. Teho-osastolla tutkimusta tehnyt Uotinen tarkentaa, että aistipohjainen tietämättä tietäminen ei kuitenkaan välttämättä vaadi tiedostamista tai hereillä oloa. Ruumiin on kykenevä välittämään aistitietoa ilman tietäjäminän läsnäoloa. Tällöin puhutaan hiljaisesta tiedosta, tietämisen erityisestä muodosta, joka ei värity älyllisellä analyysillä. (Uotinen, 2010)

Valo, väri, syvyys ja laatu ovat edessämme, koska ne tavoittavat vastakaikua ruumiissamme (Merleau-Ponty, 2006, 21). Aistit ovat ruumiillisen tietämisen keskiössä. Ulkoisia aistejamme ovat näkö-, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaistit (Klemola, 2004, 78). Lukion psykologian tunnilla tuli parille perustella, mistä aistista luopuisi viimeisenä. Tuntoaistia puolustanut ystäväni kääntyi kannattamani näköaistin puoleen keskustelumme aikana. Miten monesti olenkaan palannut nyky-ymmärrykselläni vääryyteen, johon ystäväni houkuttelin. Kyllä niin paljon mieluummin

kehräisin sokeana siliteltävänä sylissä kuin katselisin sellaista vierestä! Tässä kappaleessa päädytään tahattomasti samankaltaiseen aistien arvottamiseen filosofien ja tieteentekijöiden johdattelemina.

Kinnusen (2013) mukaan elonjäämisen kannalta tuntoaistimme on tärkein. Tuntoaistimme kehittyy ensimmäisenä ja sammuu viimeisenä. Iho säätelee lämpötilaa ja pitää ruumiinnesteet sisällämme. Iho myös varoittaa vaaroista ja torjuu uhkia. Kulttuuri muovaa aisteja jo sikiöaikana ja äitiä ympäröivät maut, tuoksut ja äänet herkistävät lasta tietynlaiseen aistikulttuuriin. (Kinnunen, 2013, 14–17)

Lääketieteilijä ja kirjailija Oliver Sacksin mukaan jo 1890-luvulla Sherrinton loi kuudennelle aistillemme nimen proprioseptiikka. Se on välttämätön oman itsen aistimiselle. Sen avulla tuntemme ruumiimme meidän omaksemme ja omaisuudeksemme. (Sacks 2011, 55). Sisäisiä aistejamme ovat liikeaisti, tasapainoaisti ja asentoaisti. Näiden avulla saamme tietoa nivelten asennoista ja liikkeistä, lihasten jännitystiloista, tasapainosta ja muista sisäisistä tuntemuksista. (Klemola, 2004, 78) Proprioseptinen aistimme on kehomme asentoaisti, joka vastaa passiivisesta ja aktiivisesta liikkeestä, raajojemme asennosta ja vaikuttaa tuntemuksiimme keveydestä tai painosta (Poikonen, 16.10.2020). Normaalisti puheenmuodostuskin on proprioseptistä, kaikista äänielimistämme virtaavien impulssien ohjaamaa (Sacks 2011, 61). Klemolan (2004, 78) eletyn kehon avautuminen kehotietoisuuteemme pohjaa nimenomaan proprioseptiseen aistiinformaatioon.

Proprioseptisellä aistimuksella tarkoitetaan siis keskushermoston vastaanottamaa tietoa ruumiin liikkuvien osien kuten lihasten, nivelten ja jänteiden sijainnista ja liikkeestä. Sisäkorvan tasapainoelinkin on proprioseptori. Proprioseptorit kytkevät aivot muita aisteja kattavammin ruumiin eri osiin. (Rantala, 2010, 265) Proprioseptinen tietoisuus viittaa tietoisuuteen koetusta kehosta. Emme voi kuitenkaan olla koskaan täysin tietoisia kaikesta informaatiosta, jota proprioseptiikka tuottaa. Tieto kulkee myös suurilta osin tiedostamattomalla fysiologisella tasolla. Proprioseptiikka ohjaa siis automaattisesti kehoa, vaikkakin aistia voi myös harjoittaa. Kehotietoisuutta voi syventää ja on mahdollista tulla tietoiseksi yhä hienovaraisimmista aistimuksista. Vivahteet nousevat tietoisuutemme piiriin. Yksi konkreettinen esimerkki sisäisen aistin harjoittamisesta, jonka Klemola tarjoaa, on tasapainoaistin harjoittaminen pyörällä ajaessa. (Klemola, 2004, 85)

Tutkijatohtori Kelly Mahler (2020) nimeää viiden ulkoisen aistimme ja proprioseptisen aistin lisäksi seitsemänneksi aistiksemme vestibulaarisen tasapainoaistin. Kahdeksatta aistiamme interoseptista (*lat. katsoa sisään*) aistia hän pitää yhtenä nykytieteen kiinnostavimmista löydöistä. Siinä missä ulkoiset aistimme keräävät tietoa ulkomaailmasta, sisäiset aistimme keräävät tietoa sisältämme. Interoseptisia reseptoreja löytyy aivoista, lihaksista, keuhkoista, sydäimestä, vatsasta, virtsarakosta, käsistä, jaloista, ihosta, suusta, nenästä, korvista ja silmistä. Reseptorit havainnoivat jopa miltä silmämunissa tuntuu. Tiedoista aivot kokoavat käsityksen, homeostaattisista tuntemuksista, kuin että on jano tai kipua, sekä affekteista, kuten ilo tai ahdistus. Keho kaipaa jatkuvaa tasapainoa, ja interoseptio toimii siinä apuna. Emme ajattele, että kehoni vapauttaa entsyymejä, vaan tulkitsemme, että minulla on nälkä. Interoseption avulla emme ainoastaan huomaa kehon signaaleja, vaan myös yhdistämme ne tunteisiin. (Mahler, 2020)

Jos kehosignaaleimme ovat voimakkaita, ylivoimaisia tai niitä on runsaasti kerrallaan, voimme tuntea ahdistusta, paniikkia, kroonista kipua tai vaivaa. Jos taasen aistimukset ovat liian vaihteita ja huomaamattomia, saatamme olla huomioimatta tekojemme terveysvaikutuksia tai olla kuulematta esimerkiksi alkavan sydäninfarktin oireita. Kykymme aistia ja yhdistellä aistitietoa on henkilökohtainen. Voi olla, että joku aistii todella herkästi kipua, muttei esimerkiksi nälkää. Toinen voi aistia helposti kehon lämpötilan muutokset ja sairauden merkit, muttei kykene aistimaan kylläisyyttä tai iloa. Kykyyn aistia ainoastaan ääripään tuntemuksia on tutkimuksissa liitetty masennus, ADHD, syömishäiriöt, dementia, skitsofrenia, autismi, paniikkihäiriö, päihderiippuvuus ja itsetuhoisuus muutamia mainitakseni. (Mahler, 2020) Rogers, Hagan ja Joiner (2018) tutkivat yli 500 henkilön interoseptista aistikykyä sekä heidän itsetuhoisuustaipumusta. Heikko itsesäätelytaito ja kyky hahmottaa kehon aistimuksia korreloi itsemurhasuunnitelmien ja -yritysten kanssa. (Rogers ym., 2018) Korrelaatiot eivät saa kääntää syyttävää sormea yksilöön, jonka kyky aistia voi olla monen välittäjäaineen toiminnan tulos. Löydetty yhteydet voivat kuitenkin auttaa ymmärtämään, että aistimukset ovat kokevalle totta, eikä niitä pidä tulkita esimerkiksi ylimääräiseksi draamaksi, hankaluudeksi tai huomion hakuisuudeksi.

Lääkärinä Sacks (2011) kertoo 1970-luvulla olleesta 27-vuotiaasta potilaastaan Christinasta, joka sairaalassa raportoi, ettei tuntenut käsiään eikä maata jalkojensa alla. Christina huitoili, kaatuili ja pudotteli esineitä. Hänen kätensä osuivat harhaan, ja kurottaessaan jotakin hän kurotteli liian pitkälle. Kasvot olivat ilmeettömät, suu retkahtanut ja äänikin muuttunut. Lihaskihti voima luhistui, ääreishermoston tietovirta lakkasi ja hänen ruumiinsa antoi periksi. Nainen kuvaili oloaan ruumiittomaksi. Sairaалapsykiatri diagnosoi konversiohysterian oireita, mutta

Sacks kehotti kollegaansa luottamaan naisen omaan kokemukseen asiasta ja painotti: Ajatelkaa fenomenologisesti! Sensoristen testien jälkeen naisella todettiin olevan lähes täydellinen asen-
totunnon puutos eli proprioseptiivinen puutos päälakilohkot poislukien. Sacksin mukaan ruu-
miintunto koostuu kolmesta asiasta: näkökyvystä, tasapainoelimistä ja proprioseptiikasta. Kun-
toutus pohjautui kahden aistin kompensaatioon. Nainen sai kätensä toimimaan, jos seurasi niitä
katseellaan tarkasti, ja taasen lyyhisty, jos laittoi silmänsä kiinni. Nainen kuvaili: ”Se pro-
prioseptiikka on kuin ruumiini silmät, ruumiin keino nähdä itsensä. Jos se häviää, niin kuin
minulle on käynyt, tuntuu kuin ruumis olisi tullut sokeaksi. Minun ruumiini ei voi nähdä, jos se
on menettänyt itsensä, eikö niin? Joten minun täytyy vartioida sitä, toimia sen silmänä.” Hiljal-
leen kehon automatiikka alkoi kehittyä. Sacks kuvaili naisen istuma-asentoa veistoksellisen
tanssijan poseeraukseksi, joka oli väkinäisesti ylläpidetty ja teatraalinen. Luonto korvautui
teennäisyydellä, josta tuli sittemmin uusi luonto. Samoin kävi naisen äänelle ja kasvoille. Nai-
nen onnistui toimimaan, muttei olemaan. Elämä oli mahdollista, muttei normaalia. Kotiudut-
tuuankin hän vuosien kuluttua kuvaili kokevansa sensorista pimeyttä tai hiljaisuutta kuin hänen
ruumiinsa on kuollut, eikä kokenut sitä omakseen. Hän huudahti: kunpa voisin tuntea! Hän
tunsi elimellisperäistä ruumiittomuutta ja koki, että häneltä oli viety ydin. Hän oli kadottanut
proprioseptiikan myötä perustavaa laatua olevat, elimelliset kiinnitysköydet omaan identiteet-
tiinsä. Sacks kiteyttää: proprioseptiikan menetyksensä, impulssien hermokeskukseen virtaami-
sen lakkaaminen, on riistänyt naiselta hänen olemassaoloa ja tietoa koskevan perustansa. Sit-
temmin samankaltaisia tapauksia on löytynyt maailman laajuisesti muutamia satoja. Tapauksiin
on yhdistetty terveysintoiluun liitetty B6-vitamiinin liikasaanti. Ilman kuudetta aistia ruumis
jää epätodelliseksi ja vieraaksi. (Sacks, 2011, 56–65)

van der Kolk (2014, 89–90) nostaa esiin amerikkalaisen psykologian isän William Jamesin ar-
tikkelin *What Is an Emotion?* vuodelta 1884. James raportoi haastattelemansa naisen aistitun-
nottomuudesta. Nainen kuvailee, että hänellä ei ole inhimillisiä aistimuksia, jolloin hän ei täysin
koe olevansa elossa. Nainen jatkaa, että jokainen aistini, jokainen osa todellista minääni, on
kuin olisi erotettu minusta, eikä tarjoa minulle enää mitään tuntemuksia. Johtuen koko kehon
pinnan herkkyyden vähenemisestä, nainen koki, ettei hän koskaan oikeastaan yllä esineisiin,
joita hän koskee. Sen pelottavana tuloksena, nainen kertoi, on kykenemättömyys kokea mitään
tunteita tai nautintoa, mikä johtaa siihen, että elämä on käsittämätöntä kidutusta. (van der Kolk,
2014, 89–90)

Kertomuksen propriseptiseen aistiin linkittyy Merleau-Ponty (2006) kirjoituksessaan olemassaolevasta ruumiistaan: jota minä kutsun omakseni, tälle vartiomiehelle, joka äänettömänä vah-
tii sanojani ja tekojani. Hän jatkaa ruumiin ja näkemisen liitosta, että ruumis ei ole rykelmä
toimintoja, vaan näön ja liikkeen toisiinsa kietoutuvia punoksia. Liikkuva ruumiini kuuluu nä-
kyvään maailmaan, ja on tärkeä osa sitä, ja siksi voinkin ohjata sitä näkyvissä. On muuten niin,
että näkö on liikkeen varassa. Vain sen näkee, mitä katselee. (Merleau-Ponty, 2006, 14, 17)

Merleau-Ponty (2006) kirjoittaa, että näkevä on osa näkyvää maailmaa ruumiinsa kautta, joka
itsessään on näkyvä, mutta ei ota haltuunsa näkemäänsä: näkevä vain lähestyy sitä katseellaan,
avautuu maailmalle. Näkeminen ei ole ajattelun muoto tai läsnäoloa, vaan se on minulle annettu
keino olla poissa itsestäni. (Merleau-Ponty, 2006, 18, 64) Kivuissaan tai ahdistuneena voi olla
haastavaa keskittyä sisäisiin aistimuksiin silmät kiinni. Kenties nykypäivän ruutuaikakin on
keino olla kohtaamatta itseään, olla pois itsestä.

Merleau-Ponty (2006) kuvailee Descartesin ajattelua sellaiseksi, missä ei pyritä kiinnittymään
näkyvään millään tavalla ja kuinka sokeat näkevät käsillään. Merleau-Ponty tiivistää, että kar-
tesiolainen malli näkemisestä perustuu ajatukseen kosketuksesta. Hän avaa myös Descartesin
ajatusta siitä, miten ymmärrämme esineiden sijainnin tilassa: ei ole muuta neuvoa kuin olettaa
sielu, joka tietää, missä sen oman ruumiin jäsenet ovat, pystyvän siirtämään niistä huomionsa
kaikkiin tilan pisteisiin, jotka ovat ruumiinjäsenten jatkumona. (Merleau-Ponty, 2006, 31-32,
44) Sen minkä 1600-luvulla ajateltiin olevan sielua, on nykyneurologian kentällä ajateltu aistin
varaiseksi tiedoksi.

Merleau-Ponty (2006, 25) painottaa näköä aistiväylänä. *Silmät ja mieli* -teoksessaan hän kes-
kittyy visuaaliseen maalaustaiteeseen. Ruumiittomista naisista tietämättä tai heidän tapauksis-
taan huolimatta Merleau-Ponty kärjistää, että emme tarvitse ”lihasaistimusta” maailman tilalli-
suuden kokemiseksi. Hän kirjoittaa nimenomaan tilallisuuden kokemuksesta. Merleau-Ponty
kuitenkin kiinnostavasti määrittelee:

Jos silmämme olisivat sellaiset, ettemme voisi nähdä mitään osaa omasta ruumiistamme,
tai jos joku oikullinen kyky sallisi käsiemme liikkua ja kosketella vapaasti kaikkea paitsi
omaa kehoamme ... niin tuo ruumis, joka ei ajattelisi itseään, joka ei aistisi itseään, tuo
lähes kivenkova ruumis, joka ei olisi oikeastaan enää lihaa ja vertakaan, ei olisi enää ih-
misen ruumis, eikä niin ollen olisi enää ihmisyyttäkään. (Merleau-Ponty, 2006, 19–20)

Jos ihmiskehon pitää valita näköaistin tai proprioseptisen aisti-informaation väliltä, näköaisti on voimakkaampi. Tutkimuksissa kuitenkin esimerkiksi tanssijat ovat oppineet luottamaan enemmän proprioseptisen aistin välittämiin viesteihin. (Poikonen, 16.10.2020). Saima Harmaja (1977) kirjoittaa runon sairastaessaan tuberkuloosia, mikä mielestäni kuvastaa kehon kykyä kompensointiin: Joku voima on jalkani vienyt / läpi seutujen lumottujen / Mitä koskaan ennen en tiennyt, / nyt näen sen hämmästyen.

Proprioseptinen aisti auttaa meitä hahmottamaan tilaa ja etäisyyksiä ympärillämme. Hanna Poikonen yhdistää WiseMotion-työpajoissaan (2020a&b) tanssia ja neurotieteitä hyvin konkreettisella tavalla. Klemolan (2004, 85) tavoin Poikonen (16.10.2020) puhuu proprioseptisestä aistista harjoitettavana aistina. Poikonen tarjoaa esimerkkiharjoitukseksi kuvittelemaan koiran siirtämistä käden liikkein tai kurkottamaan kuvitteellista lasia silmät kiinni. Harjoitteisiin voi lisätä musiikkia, toistoa, rytmityksiä, päällekkäisyyksiä ja keholliskognitiivisia haasteita. Hän työskentelee tanssijoiden, urheilijoiden ja kuntoutujien kanssa. Proprioseptisen aistin harjoittamisella voidaan kohentaa muiden aistien puutteesta johtuvia haittoja mielikuvaharjoittein esimerkiksi aivoinfarktin jälkeen. Mielikuvittelu on voimakas työkalu harjoittelussa. Sairaalavuoteella myös toisen liikuttama raaja kohentaa proprioseptisen aistin toimintaa niin silmät kiinni kuin auki. Somatosensorinen aivokuori aktivoituu kosketuksen aikana ja on yhteydessä myös proprioseptiseen aistiin. (Poikonen, 16.10.2020)

Heimonen (2007) kirjoittaa tapahtumasta, jolloin hän näki itsensä tanssivan videolla editointivaiheessa, joka yhdistyy mielestäni Christinen kokemukseen irrallisuudesta itsessä. Heimonen kirjoittaa vapaasti suomennettuna:

Jokaisessa noista kuvissa, varjoissa, asuu (*dwell*) joku toinen, ei se joka on täällä, minä. Outous saapuu lihaani. Olen tila, jossa minä olen. En tiedä missä olen. Varjot johdattavat minut pimeyteen. Pimeys kehossani hengittää lujaa, se valloittaa minut. En tunne itseäni. Kosketan pimeyden samettia. Aistin kuinka se laskostuu ympärilleni, suuni ympärille, rinnoille. Kuilu aukeaa. Uppoan syvemmälle tilaan, missä en tiedä. (Heimonen, 2007, 105)

Saman kaltaista koin Taikabox-kollektiivin järjestämissä aamureiveissä Oulun Pikisaareissa syksyllä 2020. Tietokoneohjelman avulla tanssiva kehoni heijastui kellarin seinään monissa väreissä. Heijastuma viipyili liikkeessäni. Tunnistin pehmenevät olkaniveleni, rangan resonanssin sekä tavan, jolla reisiluu keinui kuopassaan. Leikittelin ruumiillani ja samalla ruumiini kanssa, leikin liikkeessä. Kuitenkin seinän tanssijassa kaikui onttoisuus, jäljennös olevasta. Merleau-Ponty (2006) avaa, että heijastus muistuttaa heijastuvaa, sillä se vaikuttaa silmään suunnilleen samalla tavalla kuin alkuperäinen. Maailmaan kuuluu niin tuo kohde kuin siitä irrallinen ilmiökin. Hän jatkaa, että kartesiolainen filosofi ei näe itseään heijastuksessa, eikä se ole lihallinen olento. (Merleau-Ponty, 2006, 33)

Mieleeni tulevat myös 2000-luvun lapset, joiden iso osa todellisuutta ja itseyyttä saattaa avautua ulkopuolelta sosiaalisen median kuvien kautta. Voisiko siitä syntyä samankaltainen ulkopuolisuuden kokemus omasta itsestään, omasta ruumiistaan? Millaisen ruumiinkuvan luomisen itsensä loputon tarkkailu ulkopuolelta tarjoaa? Merleau-Ponty (2006) kirjoittaa, että ihmisyyys ei ole seurausta peileistä, vaikka ainoastaan niiden kautta voimme nähdä kehomme kokonaisuudessa. Hän jatkaa, että peilikuva on näön esityötä maailmassa täydellisemmin kuin valo, varjot ja heijastukset (Merleau-Ponty, 2006, 20, 28–29).

Merleau-Ponty ajattelee, että peilikuvan kautta ulkoinen minäni täydentyy, ja kaikki mikä minussa on salaisinta häivähtää noissa kasvoissa, tuossa litteässä ja suljetussa oliossa. Hän jatkaa, että maalarit ovat tehneet omakuvia lisätäkseen siihen minkä he näkevät, myös sen minkä maailma heissä näkee. (Merleau-Ponty, 2006, 29–30) Bachelardille kuvallisuus on läsnä jo, kun todellisuus todellistuu meille. Hänen tarkastelutavassaan ei ole erikseen ulkoista todellisuutta ja sisäistä tajuntaa, vaan tapahtuma, jossa kuva luo todellisuutta. (Roinila, 2003, 13) Merleau-Ponty (2006, 36) antaa esimerkin fenomenologisesta reduktiosta:

Kun näen veden massan lävitse uima-altaan pohjan kaakeloinnin, näen sen, en suinkaan vedestä ja valon heijastuksista huolimatta, vaan juuri niiden ansiosta. Jos näkisin kaakeloinnin geometriset kuvioinnit ilman väliin tulevaa veden massaa, vailla veden aiheuttamia vääristymiä ja auringonvalon kirjaamia raitoja, en enää näkisi vettä sellaisena kuin se on, siellä missä se on, eli kauempana kuin se itse asiassa on. (Merleau-Ponty, 2006, 36)

Kuvaus reduktiosta osoittaa minulle asioiden katsomisen sellaisenaan, veden ja auringonvalon kanssa, ilman pyrkimystä kuvitella näkevänsä alkuperäinen kaakelimuodostelma. Pasasen (2006) mukaan Merleau-Pontylle fenomenologinen reduktio tuo esiin katkeamattoman yhteytemme maailmaan ja paljastaa maailman ja sen olemassaolon, jota ei voi sulkea pois. Taide voi tuoda esiin paljaan, konkreettisen, alkuperäisen maailman. Taide voi täydentää yhteytämme maailmaan, luoden yhteyden maailman ja minän välille, avaten maailman meille näkyvänä olemassaolona. Näkyvän ja näkymättömän välille tulee yhteys, samoin aistihavainnon ja tietoisuuden välille. Taide luo jatkumon henkisen ja fyysisen välille, aktiivisen yhteyden subjektista näkyvään. Taide tekee maailman näkyväksi esittäen kysymyksiä merkitysten synnystä. (Pasanen, 2006, 87, 90–91) Merleau-Pontyn ajattelua johdattaa pyrkimys tavoittaa hetki, jolloin aistittava, materiaallinen tilanne muuntuu merkitykseksi, joka ei ole erotettavissa aistittavasta pohjastaan. (Luoto, 2013, 15)

Tutkimukseni kokonaisuudessaan liittyy epistemologiseen murrokseen, niin kutsuttuun ruumiilliseen tai keholliseen käänteeseen (*corporial turn*), joka näkyy yhä enenevässä määrin tutkimuksessa ja viiveellä opetuksessa (kts. Sheets-Johnstone, 2009; Anttila, 2013; Anttila, n.d). Kehollinen käänne näkyy tutkimuskentällä myös aistitiedon aseman vakiintumisessa (Rantala 2010, 258-260). Linda Hamilton ja Nik Taylor (2017, 111) huomauttavat, että tieteessä aistit ovat eriarvoisessa asemassa ja esimerkiksi näköaistia painotetaan kosketusta, makua ja hajua enemmän.

Tanssija Tommi Kitti (1999) kirjoittaa, että keho tajuaa tuntemalla. Keho ei vain reagoi mekaanisesti, vaan kokee ja tiedostaa ja tajuaa. Tunto ei ole järkemme alainen osa vaan osa sitä. (Kitti, 1999, 193) Kinnusen (2013) mukaan tuntoaistia on kartettu tieteessä pitkään. Väkivallan tuntua on voitu tutkia, muttei hyväilevää kosketusta. Aistien arvottaminen heijastuu kieleen. Länsimaisessa ajattelussa tietäminen ja ymmärtäminen on yhdistetty ennen kaikkea näköaistiin. Emme usko ennen kuin näemme. Toisaalta ihminen on läheisempi, jos tunnemme hänet emmekä vain tiedä. Tunto luokitellaan naiselliseksi aistiksi vastakohtana maskuliiniselle näköaistille ja järjelle. Aristoteleen klassisessa luokituksessa näkö, kuulo, haju, maku ja tunto, siirrytään tuossa järjestyksessä korkea-arvoisesta ihmisyydestä kohti eläimellisyyttä. (Kinnunen, 2013, 14–17, ks. myös Rantala, 2010, 267) Tämä resonoi vahvasti omassa kokemusmaailmassani.

Antropologi Janna Rantalan (2010) mukaan aistihavainnot alkavat näkyä tutkimuksessa. Kenttätyössä ja kuvauksessa kiinnitetään huomiota ruumiilliseen ja henkiseen läsnäoloon, tunnekokemuksiin ja aistihavaintoihin. Ruumista aisteineen voidaan pitää datan keruun lähteenä ja jopa edellytyksenä. Neurologian ja fysiologian tuoreet löydökset aistitiedon aivoperustasta pakottavat myös muuta tieteenkenttää muokkaamaan tapoja kerätä ja ymmärtää tietoa. Aistit, tunteet ja ruumiillisuus toisiinsa kytkeytyneinä ovat kaikki inhimillisen kokemuksen ja tietoisuuden lähde. Visuaalisuuden pakkomielle johtaa tutkimuskenttien puutteelliseen ymmärtämiseen. (Rantala, 2010, 261, 264, 267–268)

4.2. Ruumiintieto arkikokemuksen ulkopuolella

Poikkeusolosuhteet, kuten raskaus, sairaudet tai laitokset saattavat saattaa ihmisen sellaisen ruumiintiedon äärelle, mikä menee yli arkikokemuksen (kts. Koivunen, 2018). Toisaalta nyky-yhteiskuntamme pitää monta luonnollista asiaa luonnottamana, kunnes uusi tutkimus ja tapa ajatella murtavat tabuja. Butters (2007) kuvailee synnytystään: Maailmassa ei ole muuta kuin elämää luova vartaloni. Hengitän sisään, ulos. Aistini terävöityvät äärimmilleen, olen lähes yli-luonnollisen tietoinen kaikesta ympärilläni. Samalla matkustan itsessäni ja tutustun olemassalooni uudella tavalla. (Butters, 2007, 23) Ajatuksemme ja tunteemme vaikuttavat ruumiimme toimintoihin hormonaalisella tasolla, kuten stressaava ympäristö saattaa pysäyttää synnytyksen etenemisen tai maidonnousun rintoihin (Britton, 1998, 64).

Kulttuuriantropologi Maija Buttersin (2007, 33) mukaan emme arvosta muita ruumiillisia kokemuksia kuin ruumiin nautintoja. Tämä voi olla lähtökohtaisesti tavoittelun kohteena. Omassa elämässäni olen valtavan kiitollinen myös niistä osin kivuliaistakin äärikokemuksista, jotka ovat jollain tavoin lisänneet lihani viisautta. Valveilla sektiossa olen oppinut tietämään sen repivän tunteen kylkikaarieni alla, kun kohtuni nostetaan ruumiini rajojen ulkopuolelle vatsanpeitteiden päälle puhdistuksen ajaksi. Leikkauksen jälkeen kehoni tärisee alkukantaisen pitelemättömästi syystä, jota ei nyky lääketieteessä tunneta, vaikka oireita lääkitäänkin. Nivelsiteiden rikkoontuminen tai nivelkapseleiden tulehdustilat ovat osoittaneet, miten poikkeamat voivat jättää jälkensä vuosikymmenien päähän. Kroppani alkaa hiljalleen varoa liikkeitä, jotka ovat toistuvasti vieneet haitalliseen lopputulemaan.

Viime talvena irtauduin ruumiistani ja katselin ruhoani katon rajasta. Ruumiini kasvoilla oli kaino hymy ja päällä samat vaatteet, joihin olin aiemmin pukeutunut. Kävin aivan kasvojeni vieressä, jotka olivat kuin vahanuken. Sitten palasin ruumiiseeni levollisin mielin. Vasta myöhemmin hätkähdin kokemustani, sillä minulla on onnekkaita syitä pysyä lihassani. Kun kokemus pyöri mielessäni, huomasin yhä uudelleen palaavani ajatukseen, miksen ollut koskenut kasvojeni ihoa, kun kävin niitä kosketusetäisyyden päässä. Myöhemmin ymmärsin, ettei itselläni ollut materialistista muotoa, joka olisi kosketuksen mahdollistanut. Tämä varmaankin selittää kokemuksessani myös sen, miksi ei ollut väliä, pidinkö silmiäni auki vai kiinni, sillä eihän itselläni ollut tuolloin silmäluomia. Jäin myös miettimään, että jos aistiva ruumiini makasi sängyllä, niin *millä* saatoin nähdä ruumiini lintuperspektiivistä.

Psykologian tohtori Jukka Häkkisen (2018) mukaan eräs psykologinen selitys ruumiista irtautumiskokemukselle voisi olla valveuni. Hänen mukaansa ensimmäisen kerran termin *out-of-body experience* mainitsi Arthur Hill vuonna 1918. Ilmiö on tullut tutkimuskohteeksi neurotieteen menetelmien nopean kehityksen ansiosta. Ilmiö liittyy samaan mekanismiin, joka tuottaa kokemuksen omassa kehossa olemisesta. Häkkinen kuvailee, kuinka aivot tuottavat kokemuksen, jossa minuus ja tarkkailunäkökulma on muutamia senttejä silmien takana. Ruumiista irtautumisessa katseluperspektiivi muuttuu, jolloin aivot luovat tilanteesta uuden tulkinnan. Havaintokokemus syntyy uudesta perspektiivistä, jonka aivot luovat tilannetta koskevan tiedon pohjalta. (Häkkinen, 2018, 15, 20, 101)

Joka tapauksessa minulla on arvokas eletty kokemus ruumiin ja mielen dualismista, sillä ”minäni” oli tässä tapauksessa tiedostava tarkkailija katon rajassa eikä pötköttävä ruumis. Kokemus saa minut myös valuttamaan empatiaa Descartesille ja kartesiolaiselle perinteelle sekä hahmotamaan ”ajattelen, olen” -filosofiaa uudelta näkökannalta. Tavallani käsitan, miksei Descartes pyrkinyt kiinnittymään näkyvään millään tavalla (Merleau-Ponty, 2006, 31). Fysiikan professori Richard A. Muller (2016, 251) vahvistaa tuntemustani kirjoittamalla, että hänen mielestään Descartesin toteamus on vakuuttava, kun sana *ajatella* ei viittaa aivojen toimintaa, vaan ”mielen, hengen toimintaan, siihen joka näkee, miltä värit näyttävät, joka kuulee, miltä musiikki kuulostaa, joka harjoittaa empatiaa”.

Merleau-Pontyn postuumisti julkaistussa käsikirjoituksessa *Le Visible et l’Invisible* (Näkyvä ja näkymätön), filosofi avaa käsitystä havaintojemme rajojen ulkopuolisesta ”villistä” olevasta.

Tässä alkutilanteessa, villissä olevassa ei ole ihmistä. Se on kaikkialla läsnä olevan sanan maailma, logoksen maailma, sekä vitaalinen elävä hiljaisuuden maailma, joka toteutuu ihmisessä olematta kuitenkaan osa hänen lihallisia ominaisuuksiaan. Se on ihmisen toinen puoli, se transsendentaali eksistenssi, jossa me olemme olemassa itsemme ulkopuolella. (Pasanen, 2006, 91) Merleau-Ponty (2006, 17) kysyy, miten henki voisi maalata, ja jatkaa, että maalari muuttaa maailman maalaukseksi lainaamalla sille ruumiinsa. Myös syvästi ruumiissa kiinni oleva fenomenologia väläyttää dikotomian piirteitä. Pasanen mukaan taide mahdollistaa siirtymisen minän ulkopuolelle tähän maailmassa olemiseen. Etäisyyden päästä voi käsittää, mitä merkitsee olla minä tässä maailmassa ja mitä maailman oleminen minussa. (Pasanen, 2006, 93)

Intuition liittäminen loogiseen ajatteluun luo yhteistyötä, sanoo psykologian tohtori ja suositun TRE-menetelmän kehittäjä David Berceli (2020). Tärinään pohjautuva TRE eli Tension and Trauma Release Exercise perustuu siihen, kuinka ihminen luonnostaankin pyrkii pääsemään eroon runsaasta adrenaliinin määrästä kehossaan tärisemällä järkyttävän tapahtuman, kuten autokolarin jälkeen. Berceli siteeraa Albert Einsteinia, että intuitiivinen mieli on pyhä lahja ja rationaalinen mieli sen uskollinen palvelija. Berceli jatkaa, että olemme luoneet yhteiskunnan, missä palvotaan rationaalista ajattelua, kuten dataa, faktoja, logiikkaa ja rationalismia. Intuitiivinen mieli pitää sisällään intuition, reflektion, aistimukset, mielikuvituksen, visioinnin, paikallaan olon ja viisauden. Intuitiivinen mieli voi ruokkia rationaalista puolta meissä. Näin ihmisen kapasiteetti ja potentiaali voi kasvaa. Berceli siteeraa yhä Einsteinia väittäessään, että yhteiskunnan ongelmat eivät voi tulla ratkaistuksi samalla tietoisuuden tasolla, jolla ne on luotu, eli rationaalisen mielen tasolla. (Berceli, 20.10.2020)

Lapsen kantoaika luo taianomaisen suhteen intuitiiviselle tietämiselle, toiseudelle ja kietoutuvalle symbioosille. Lapsen luonnetta voi oppia tuntemaan hänen tavastaan olla kehossaan ja liikkeessä, myös tavasta olla äidin kehossa. Usein mainitaan äidin vaistot, joilla kokemukseni mukaan on ruumiillinen perusta. Esimerkiksi kuopukseni kohdalla tiesin, että kaikki ei ole hyvin, kun hän ei salilla hikoillessani liikkunut mukanani vatsassani kuten yleensä. Synnytyskertomusten yhteydessä kuulee, että miten synnytystapahtumassa on pystynyt luottamaan siihen, että keho vain tietää, mitä tehdä. Koivusen (2018) mukaan kyseessä ei ole tällöin niinkään hankittu tieto, vaan tieto joka ikään kuin on jo ruumiissamme. Tiedon vastaanottaminen vaatii hiljentymistä kehon tiedon äärelle. (Koivunen, 2018).

Tietämättä tietämistä voidaan kutsua myös intuitioksi. Heimonen (2007) kuvailee tanssivideonsa paikkavalintaa: I was drawn to it; the place invited me; it forced me to dance there... Something more powerful than my will certainly appeared, and I let it happen. One may call it intuition. (Heimonen, 2007, 104) Heimosen intuitiokuvauksesta siirryn siskoni kertomukseen kehon johdattelusta hänen matkatessaan muutaman kuukauden jälkeen entiseen kotimaahansa ja asuntoonsa. Kokemusta voi intuition sijaan selittää kehoon kertyneet toistot, jotka automatisoivat toiminnan.

Nyt on niin omituinen kokemus, kehollinen, ruumiintietokokemus täällä, ku mä tulin justiinsa kotiin, tai siis tänne entiseen kotiini ja jotenkin silmille kaikki täällä on uutta, että täällä on uusia asioita, ja tietenkin kaikkea katsoo uusin silmin, ku en mää oo ollu täällä kahteen kuukauteen. Semmonen ou wau, ai tämmönenkö, no ai nää puolattiatko oli näin leveät, ja ai täälläkin oli tämmönen ja asiat näyttää ihan jotenkin eriltä, mutta sit mun keho tekee kaiken täysin automaattisesti. Mää kävelen keittiöön, mää laitan oikeasta paikasta valon päälle, mää keitän vettä, mää meen vessaan ja laitan valon ja pyyhin ja kaikki menee niin automaattisesti, mun keho tai siis mun mieli ei jotenkin pysy perässä. Että sen jälkeen, ku mää oon keittänyt sen kupin teetä, niin mää ymmärrän, että määhän keitin just kupin teetä. Tai että ai määhän kävin just vessassa. Tai että nyt mää istuin tähän pöntölle, että ai nyt mää oon menossa suihkuun, että ai nyt mää teen automaattisesti, että tosi omituista.

Teksti voi yhdistyä Koivusen (2018) viittamaan tietoon, joka ylittää arkikokemuksemme. Ruumiin viisaus voi yllättää ja tuntua uudelta ja omituiselta. Kokija jatkaa ihmettelyään, miten jostakin samankaltaista tapahtui jo matkalla asunnolle:

Sama juttu oli, ku tulin junalta ja menin metroon, ni osas vaihtaa heti oikeaan junaan ajattelematta, että meni semmosessa, vähän semmosessa jotenkin zombiemoodilla ja ku tuli tuolta metroasemalta, ni lähti just heti vaan käveleen oikeeseen suuntaan ja sit jossain vaiheessa havahtu, että hetkinen, että missä mää oon, että ai määhän oon oikealla kadulla että okei, aivan, että tosi jännä. En tiiä onko koskaan ollu tällasta, että mieli tulee niin vahvasti perässä, että keholle tää kaikki on niin tuttua, mutta mielelle tää on niin uutta.

Kokija nimeää toimivansa zombiemoodilla ja viittaa kehonsa automatisoituneeseen tietoonsa. Ihminen tarvitsee tuhansia toistoja, jotta jostakin liikkeestä tulee automaatio (Poikonen,

16.10.2020). Merleau-Ponty (2006) muovailee: Liikkeenä eivät ole mieleni päätöksiä, absoluuttista tekemistä, joka subjektiivisen persoonani sisäisistä uumenista määräisi jonkin tilassa ihmeen kautta tapahtuvan paikanvaihdon. Minun ruumiini liikuttaa itse itseään, liikkeenä saa itse sen aikaan. Se ei ole itsestään tietämätön. (Merleau-Ponty, 2006, 18)

Kokemukseni ovat lihaani piirtyneet. Niiden jakaminen sanallisessa ja kirjallisessa muodossa ovat onttoja yrityksiä jäljentää alkuperäistä. Uskoakseni kuhunkin tapahtumaan voi samaistua ainoastaan, jos omassa kokemusmaailmassa on vastaavan kaltaisia elettyjä elämyksiä. Anttila (2009) myös tunnustaa problematiikan ruumiintuntojen jakamisessa. Samoin Heimonen (2007) kuvaillessaan, miten tarkka kieli ei täysin palvele tarkoitusta kehollisten kokemusten noustessa. Hän jatkaa, miten keholliset kokemukset ja kieli informoivat toisiaan tavalla, joka ei täysin ole käännettävissä toiselle. Rako niiden välissä on ja pysyy, ja juuri se on jotenkin lohdullista. (Heimonen, 2007, 103)

Muller (2016) huomauttaa, että ei-fysikaalinen tieto kielletään pohjautuen pelkoon. Jos se sallittaisiin, Muller kuvailee, voisi olla vaarana, että samalla avautuvat uskonnon, valetieteiden ja spiritualismin tulvaportit. Samalla hallinnan tunne kadotetaan ja kuka vain voisi sanoa mitä vain. Näin voisi syntyä totuuksia, joita ei voi testata, ja jotka ovat epäilyttäviä, harhaanjohtavia häiriötekijöitä, ajan haaskausta ja jopa vaarallisia. (Muller, 2016, 251–252)

4.3. Ruumiinmuistot

Ylösen mukaan ruumiinmuistin käsitettä on käyttänyt Edward S. Casey vuonna 1987. Ruumiinmuistin piirteenä on se, että muistot ovat ikään kuin hiljaisesti läsnä. Toisena piirteenä on kokemuksellinen tiheys, joka on vaikeasti verbalisoitavissa sekä syvyys, jonne ne uppoavat ja josta ne nousevat. Kolmantena piirteenä on menneisyyden ja nykyisyyden samanaikainen läsnäolo. Tanssiminen pitää sisällään jo opittua ruumiintietoa, jonka tiedostaminen vaatii reflektiota. Ylönen kuvailee, kuinka häpeän tunne pyrkii piiloon ja paljastuu pieninä välähdyksinä ruumiissa vuosien kuluttua. Hänen mukaansa muistot voivat palautua esimerkiksi silmäillessä päiväkirjoja moniaistillisesti, jolloin mieleen voi palauttaa kinesteettisiä kokemuksia. Ylönen kirjoittaa: Ruumiini muisti kokoaa menneisyyden palasista kertomuksen joka ajoittain katoaa

ruumiini syvyyteen, palautuessaan tietoisuuteeni se on epämääräinen, häilyvä ja vaikeasti tavoitettavissa. (Ylönen, 2003, 60–61, 64) Parviaisen (1998) mukaan ruumiinmuistot sijoittuvat elettyyn kehoon, ei objektikehon neurofyysiseen rakenteeseen. Ruumis on muistojen säiliö, paikka muistoille. Ruumis säilöo niin kivun kuin nautinnonkin. Ruumiista muistot nousevat spontaanisti. (Parviainen, 1998, 54, 56)

Kognitiivisen neurotieteen lehtori Petri Paavilaisen (2020) mukaan muisti ja oppiminen ovat niin ihmisille kuin eläimille todella tärkeitä kognitiivisia toimintoja. Opitut taidot voivat säilyä, vaikkei niitä muistaisi opetelleensa. Tieto voi tallentua kehoon tuhansin toistoin tai sitten yhden ainoan kokemuskerran kautta. Kehoon tallentuvat myös tallautumisen hetket. Erilaiset tavat, taidot ja tottumukset ovat pitkälti tietoisuuden ulkopuolella tapahtuvaa, ei-verbaalista toimintaa. En esimerkiksi pysty selittämään, kuinka soitan nuorena opitun elokuvasävellyksen, mutta kun asetun pianon eteen, sormeni kykenevät soittamaan sen. En myöskään kykene jakamaan, kuinka pitkät tanssisarjat tallentuvat ruumiini muistiin. Tällaista muistitaitoa kutsutaan proseduraaliseksi muistiksi. (Paavilainen, 202, 145, 148–149). Parviainen käyttää mekaanisen liikkeen tallentumisesta termiä *habitual body memory*. Tanssitaiteilija Liisa Pentti kertoi eräässä työpajassaan, kuinka hänen äitinsä oli sairastunut muistisairauteen ja alkanut elää nuoruusmuistoissaan. Yhtäkkiä iäkäs äiti oli ryhtynyt laittamaan kenkensä jalkoihin seisaaltaan, mihin hän ei ollut kyennyt enää vuosiin. Ruumiinmuistot säilyttävät muistijälkensä pidempään kuin kognitiiviset tiedot.

Sheets-Johnstone (2009) siteeraa neuropsykologian perustajaa Aleksandr Luria vuodelta 1973: kirjoittaminen perustuu jokaisen kirjaimen muodon muistamiseen, ja se toteutuu eristyneiden motoristen impulssiketjujen kautta, ja kirjoittaminen kääntyy yhdeksi kineettiseksi, liikkeelliseksi melodiaksi. Sheets-Johnstone käyttää myös termiä kinesteettinen muisti, jolla hän viittaa liikkeeseen ja esimerkiksi tanssisarjojen muistamiseen. Kinesteettinen muistin ansiosta olemme oppineet liikuttamaan itseämme. (Sheets-Johnstone, 2009, 254, 258, 261) Eletty, itse oivallettu tieto herää, kun sitä tarvitaan. Toiminta herättää sen. Ei-tietäminen henkii tietämisessä. (Heimonen, 2010, 149)

Hay (2020) kuvailee eläväisesti kehollaan, kuinka aika ei ole *here, here, here*, vaan *here and gone, here and gone, here and gone*. Heimonen (2007, 104) kirjoittaa, miten lukemattomat

muistot ovat tiukasti liittyneitä hänen ruumiinsa kudoksiin ja ne näyttäytyvät välähdyksinä hengityksessä, tauoissa, päänkäännössä. Taina Kinnusen kirjan *Vahvat yksin, heikot silyityksin* (2013, 8) aineistoon tallentui ”Kaarinan” hieno kuvailu ruumiinmuistoista:

Siellä ne kulkevat mukana, hyvät ja huonot muistot, ruumiin muistissa, joka muistaa vilpoisan ruohikon ja koiran lipaisun, kättä pitelevän käden ja hiusten silytyksen, pelkän ymmärtävän katseen, pienen pienen eleen, ymmärryksen aavistuksen. Ja kivun, jota ei kuultu, selän kääntämisen ja henkisen poissaolon. Siellä ne ovat alitajunnassa, unissa ja kehossa, ja sieltä ne tulevat korjaamaan tai rikkomaan, lohduttamaan tai ahdistamaan.

Hippokampus, joka on osa limbistä järjestelmää, vastaa muistoista, joita voidaan palauttaa mieleen hyvin konkreettisen tuntuisesti (Poikonen, 16.10.2020). Tehdessäni Poikosen (16.10.2020) harjoitusta, jossa silmät kiinni silitetään eläintä, lapsen hiuksia tai jotakuta rakasta, kuvittelin silittäväni lapsuudenkotini koiraa, jonka olen haudannut yli 15 vuotta sitten. Sain tarkalleen käsiini tunnun, millainen matka kostean kuonon päästä oli silmien väliin, millä tavalla kielen yläpinta oli karhea, miten pitkiltä jämähä viiksikarvat tuntuivat, kuinka sileän pehmeältä turkki pääläellä ja kuinka korvien takaa törröttivät pienet karvatupsut, jotka erottuivat muusta massasta. Miltä tuntuivat luiset lavat, miten lihat kaventuivat rintakehän alla ja miten ristiluu painautui lonkkien väliin sekä miten pitkälle hännän karvat jatkuivat häntäluun loppumisen jälkeen. Oli todella koskettavaa voida silittää koiraani niin eläväisesti kaikkien vuosien jälkeen. Into (1983, 39) pukee kokemani runoksi: hyväilen / ilmaa // kuin / sinua. Korona-aikaista kosketusta tutkiva Kevin C. Davidson (21.10.2020) tarkentaa, että tutkimukset osoittavat, että jos pystymme kuvittelemaan taktillisen kokemuksen, niin jo sillä on vaikutusta hyvinvointiimme. Davidson on myös tehnyt kiintoisan havainnon, että löytöeläinkodeissa on vähemmän eläimiä korona-aikana kuin ennen poikkeusaikaa. (Davidson, 21.10.2020)

Kuuluisien koirakokeiden tekijää, Nobel-palkittua fysiologia Ivan Pavlovia voidaan pitää myös post-traumaattisen stressireaktion isänä, sillä teoria on kehitelty hänen havaintojensa pohjalta kovia kokeneilla koe-eläinkoirilla (van der Kolk, 20.10.2020). Eläimetkin siis muistavat pitkäkestoisesti ja tallentavat kokemansa kehoon. Julkaistussa tutkimuksessa raportoidaan, kuinka australialan jokisateenkaarikalat uivat verkon ainoasta kohdasta, josta pääsi läpi, ja 11 kuukauden kuluttua he yhä muistivat samaisen kohdan. Vaikuttavaa toimintaa evolutiivisesti vanhimmilta eläimiltä, joiden odotettu elinikä on kaksi-kolme vuotta. (Foer, 2001)

Ruumiinmuistoissani uinuu ensimmäinen orgasmini, puoliksi puutuneen välilihan leikkaaminen ja lemmikkini eloton olemus käsivarsillani. Muistan myös kerran alakoulussa, kun harjoittellessamme selkäuintia, uimaopettaja vinkkasi kädellä suuntaani ja kehui ”hyvä”. Yhä tänä päivänä, kun möyrin syvissä vesissä, tunnen helpotusta kelluessani vedessä ja nimenomaan selälläni. Yhdistän sen tunteeseen, jolloin koin tulevani nähdyksi ja olevani hyvä, kelpo, kyllin ja riittävä. Uskoakseni opettajat eivät voi olla mitenkään tietoisia kaikista niistä kaikumaan jääneistä painaumista ja sanoilla silittämistä, joita he voivat lapsiin jättää eliniäksi.

Kesällä juoksin kuunnellen äänikirjoja. Tullessani samoille paikoille viikkojen kuluessa pystyin vaivatta palauttamaan mieleeni, minkä kirjan mitä kohtaa olin aiemmin kuunnellut samalla sillalla tai ojaa ylittäessäni. Kun syksyllä pyöräilin kohti yliopiston kirjastoa ja muovailin mielesäni lauseen graduuni, huomasin kotona koneen ääreen päästyäni, että olin kadottanut sen. Aiempaan kokemukseeni luottaen pystyin olemaan muutaman päivän rennosti tietäen, että kun pyöräilen samaa bussipysäkin viereistä kohtaa seuraavan kerran, niin lause tulee taas mieleeni. Riittää vain, kun käyn hakemassa ajatuksen konkreettisesti sieltä. Parin päivän kuluttua juuri niin kävikin samaisen pysäkin kohdalla ja sain kirjattua lauseen työhöni. Muistot ovat siis myös vahvasti paikkasidonnaisia.

Aromaa ja Tiili (2014, 259) sanoittavat tietämisen paikantuvan toimintaan. Öljypullon säilytyspaikan siirtäminen alakaapista jääkaappiin sai minut viikkojen ajan taipumaan alakaapille ennen kuin solukkonni sisäisti muutoksen. Samoin puhelimen piirtokoodin muuttaminen, saa sormen vaeltamaan vanhaa reittiä päiväkausia. Välillä paikannan tietoisesti muistoja kehooni. Tallennan esimerkiksi muistettavia ajatuksia rystysiäni väleihin tai laitan sormeni ristiin muistuttaakseni itseäni jostakin. Saatan muodostaa viittomakielisen aakkosen sormistani, joka liittyy asiaan, johon tahdon palata hetken kuluttua. Toisinaan pysähdyn keskittyneesti tallentamaan miltä lapseni tuntuu sylissä juuri tämän kokoisena, miten kämmmeni asettuvat hänen selälleen tai kuinka hänen painonsa jakautuu ihooni.

On pystytty todistamaan, että liike parantaa ihmisen muistikuvien muotoutumista (Wanner, Cheng & Steib, 2020). Ja yhä edelleen, että liikkeellä seisaallaan on vahvemmat vastineet visuaaliseen muistijälkeen kuin esimerkiksi pyöräillessä (Dodwell, Muller & Töllner, 2018). Tämä tulisi ehdottomasti huomioida oppimisympäristöissä. Heimonen (2010, 281) kirjoittaa, että kokemuksista jää jäljet lihaan, virittäytyminen liikkeeseen jättää muiston.

4.4. Ruumiintieto aivoissa

Tanssineurologia on nouseva tieteenalaan. Uskon, että liikkuva ruumiimme pitää sisällään elementtejä ja häivähdyksiä, jotka vielä pitkään tulevat pysyttelemään mitattavien ominaisuuksien tavoittamattomissa. Toisaalta huomaan, että nykyinen aivotiede todentaa sen, minkä liikkujana olen elänyt ja kropassani tiennyt todeksi jo pitkään.

Lääketieteen tutkija Giulia Enders (2014) siteeraa lääketieteilijä Daniel Wolpertia, jonka teesi on, että ainoa syy aivojen olemassaoloon on liike. Hän pohjaa väitteensä meritupin tarkkailuun. Kun tämä ihmisen tavoin selkäjänteisiin kuuluva eläin löytää aivojensa, selkäytimensä ja aistiensa avulla ravintorikkaan ja turvallisen kallion, se kiinnittyy siihen ja syö omat aivonsa. Liikkeen vuoksi meillä on myös lihakset ja hermoja. (Enders, 2014, 139–140) Liike on myös vahva motivaatiotekijä evoluution kulussa, joka on siirtänyt vesieläimet maalle ja yhä eteenpäin. van der Kolk (20.10.2020) huomauttaa, että katastrofitilanteissa etuaivolohko vaikenee ja limbinen järjestelmä ottaa vallan, jolloin ihminen ei ajattele vaan liikkuu juosten. Tanssija-professori Erin Manning (2013, 13) kirjoittaa, että liikettä, totaalista liikettä tai absoluuttista liikettä, on kaikkialla, kaiken aikaa, kaikilla skaaloilla ja nopeuksilla.

Aivot tarvitsevat liikettä kehittyäkseen (Anttila, 2013, 40). Yhdessä laulaminen ja tanssiminen muuttavat aivojen rakenteita (van der Kolk, 20.10.2020). Luova liikunta, kuten tanssi on erityisen hyvä aivoille (Poikonen, 2020b). Eri aivoalueet tukevat liikkumisen eri puolia. Aivorunko vastaa tiedostamattomista ja tahdosta riippumattomista osista liikkeitä, kuten sydämensyke, nieleminen, yskiminen, silmänräpäytykset, silmänliikkeet ja hengittäminen. Aivorunko aistii ja kontrolloi hengittämisen liikkeitä arvioimalla hiilidioksidin määrän veressä ja käskyttämällä hengityselin palleaa. Kiinnostavaa on, että hengityksen aistiminen saa informaatiossa aivokuorelta, missä sijaitsee tietoisien kognitiivisen kontrollin keskus. Siksi voimme tietoisesti päättää hengityksen rytmistä. Tietoisesti voimme rauhoittaa hengityksen avulla koko kehon sekä stressihormonit. Näin neurotiede selittää, miten tietoisella hengityksellä on mahdollista vaikuttaa kehon toimintoihin aivojen syvissäkin osissa. Hengitystä säätelee myös hypothalamus, joka vastaa hormonaalisista muutoksista. Näin äkilliset ja stressaavat tapahtumat vaikuttavat nopeasti hengitykseen. Myös pitkäaikainen stressi voi tehdä hengityksestä pinnallista. Stressihormonitasot voi saada laskemaan myös hypothalamuksen kautta rauhallisella hengityksellä. (Poikonen, 16.10.2020)

Poikosen (2020) mukaan, kun olemme harjoittaneet kävelyä tai vesilasin kurkottamista tuhansia kertoja, toiminto menee aivojen syviin kerroksiin tyvitumakkeelle eli basaaliganglioon. Hyvin harjoiteltu automatisoitu liike tulee tyvitumakkeelta, samoin kuin liikesarjat. Mielikuvitus-harjoitteessakin lasin kurrottaminen tulee hyvin helposti ajattelematta, sillä se on liike, jota olemme toistaneet lapsesta saakka. Tyvitumake vastaa tietoisten, sujuvien liikkeiden toiminnasta. (Poikonen, 16.10.2020)

Poikonen jatkaa, että limbinen järjestelmä on useiden aivoalueiden verkosto. Se vaikuttaa motivaatioon, addiktioihin sekä palkitsemisjärjestelmään. Vaikuttamalla limbiseen järjestelmään, voimme saada hyvänolon ilman päihteitä tai lääkkeitä. Limbisen järjestelmän osa ACC vaikuttaa lihasjännitykseen, hengitykseen ja ahdistukseen. Toinen osa on mantelitumake, joka vastaa pelosta ja stressistä. Kolmantena on hippokampus ja neljäntenä hypotalamus, joka vastaa hormonaalisesta tasapainosta aivojen ja muun kehon välillä. Kolmeen osaan jaettu motorinen aivokuori aktivoituu, kun liikumme tietoisesti tai harjoitteleamme uutta liikettä. Premotorinen osa aktivoituu jo, kun ajattelemme liikettä. (Poikonen, 16.10.2020)

Pikkuaivot ovat perustavanlaatuisessa roolissa liikkuessamme, kertoo Poikonen. Pikkuaivot eivät aloita liikettä, mutta kun liike on käynnissä, pikkuaivot liittyvät lähes kaikkeen liikkumisessa, kuten koordinaatioon, liiketarkkuuteen ja oikeaan ajoitukseen. Se liittyy motoriseen oppimiseen, tasapainoon ja kehon asentoihin. Vastoin aikaisempia oletuksia, pikkuaivot eivät ole ainoastaan liikekeskus, vaan se osallistuu myös palkitsemisjärjestelmään ja sosiaaliseen käyttäytymiseen. Tämä osaltaan selittää sitä, miksi liikkuminen voi tuntua meistä niin hyvältä, erityisesti ryhmässä. Se myös sulauttaa eri aivo-osien viestejä. (Poikonen, 16.10.2020)

Poikonen kertoo, että etuotsalohko on tiedon keskus, ja se vastaa myös keskittymisen ylläpitämisestä. Se ei aktivoidu ainoastaan, kun teemme jotain, vaan myös kognitiivisiin tehtäviin valmistautuessa. Tämä on tärkeää huomioida nykymaailmassa, jossa on monta asiaa yhtä aikaa kesken. Paras tila aivoille oppia on hieman kohotettu huomiokyky (*moderate arousal state*), muttei stressaantunut eikä ahdistunut. Optimaalinen fyysinen harjoitus parantaa keskittymiskykyä, muistia, tunnetilaa ja unenlaatua. Se vähentää pitkittynyttä kipua, tasapainottaa hyvänolon hormoneja ja stressihormoneja sekä hidastaa aivojen ikääntymistä. Ei tokikaan kaikkea kerrallaan, vaan erilaisin kohdennetuin harjoittein. (Poikonen, 16.10.2020)

Tutkimuksessa, jossa vanhusten aivojen valkeaa ainetta seurattiin kuuden kuukauden ajan, ainoastaan tanssiryhmällä arvot kohenivat. Näin ei käynyt venyttely-, kävely eikä kontrolliryhmällä. Muilla aivojen valkoinen aine heikkeni normaalisti. Tanssiryhmällä neuronien ja proteiinin määrä lisääntyi, ja tätä pidettiin osatekijänä, miksi aivot kehittyivät parempaan suuntaan. Tanssilla voi vaikuttaa niin hetkessä kuin pidemmällä aikavälillä, yhtä lailla ikäihmisten kuin lastenkin oppimiseen. (Poikonen, 2020b)

4.5. Laumaäly

Ohessa avaan tietämistä ruumiiden välisessä dialogissa pohjautuen peilineuronien toimintaan sekä taistele tai pakene -refleksiimme. Olemme pohjimmiltamme apinaeläimiä, jotka ovat syvästi riippuvaisia toisistamme. Ilmaisemme itseämme kasvojen ilmein, äänellä ja käsien eleillä. Tämä rytminen vuorovaikutus muovaa aivojamme. Näin opimme ennakoimaan toisiamme ja ympäristöä. Nisäkkäille ominaista on myös yhdessä leikkiminen. Kun rottakokeissa häkkiin tuotiin kissankarvoja, leikki lakkasi päiväkausiksi. Pelko lamaannuttaa ja estää leikin. (van der Kolk, 20.10.2020)

Merleau-Pontyn (2006) kirjoittaa: Ihmisruumis on olemassa, kun näkijän ja näkyvän, kosketavan ja kosketetun, silmän ja toisen silmän, käden ja toisen välillä syntyy kohtaaminen, kun syttyy aistivan ja aistitun välinen kipinä. Näkyvä ja liikkuva ruumiini kuuluu olioiden joukkoon, se on yksi niistä, se on osa maailman kudosta ja sillä on olion yhtenäisyys. Mutta kun se näkyy ja liikkuu, se pitää muut oliot kehässä ympärillään, ne ovat hänen liitännäisenään tai jatkeenaan, ne ovat painuneet hänen lihaansa, ne ovat osana hänen täyttää määrittymistään, koko maailma itsessään on samaa rakennusainetta kuin hänen ruumiinsa. Maailma ja minun ruumiini on tehty samasta aineesta. (Merleau-Ponty, 2006, 19–21)

Merleau-Ponty ajattelee, että vapaus ei ole jossakin olemukseni rajojen ulkopuolella, vaan minun yhteydessäni maailmaan, minussa maailman osana. Ilman maailmaan tunkeutuvia juuriani minulle ei voi olla vapauttani. Maailmasta vapaana, olen kuitenkin osa maailmaa. Merleau-Pontyn mukaan juuri vapaiden valintojemme kautta luomme itsestämme moraalisia olentoja. (Pasanen, 2006, 87–88) Tabermann (2006, 107) pukee sanoiksi: Ymmärrystä pidempää siltaa

ei löydy. / Sitä pitkin pääsee / sinne minne järki ei ulotu: / sydämen keskipisteeseen / ...Onnellisia ovat ne / jotka eivät pelkää / tulla lähelle / ja olla lähellä.

4.5.1. Dialogisuus

Pasasen (2006) mukaan ihmisruumis on jatkuvasti maailman kanssa dialogissa ja näin maailmasta tulee merkityksellinen. Dialogi on molemminpuolista ja aktiivista. Merkitykset syntyvät, kun ruumis omaksuu tietyn asenteen maailmaa kohtaan, sijoittaa siinä itsensä. Emme voi tietää, mitä ruumiissamme ja sen kautta tapahtuu sen ollessa dialogisessa yhteydessä maailmaan. Sijoittautumista voidaan kutsua intentionaaliseksi, esitietoiseksi. Pasanen kirjoittaa: Esitietoiset intentiot kuuluvat sana subjektiin, mutta subjektiivisuus on tällä tasolla vielä persoonatonta, nimetöntä olemassaoloa, luonnollista, villiä ja noudattaa maailman logiikkaa dialogisessa yhteydessä maailmaan. Tietoiset tukeutuvat tähän esitietoiseen intentionaalisuuteen. (Pasanen, 2006, 83)

Pasanen (2006) jatkaa, että dialogi tapahtuu niin syvällä tasolla, että sitä ei voi tavoittaa tietois-
sen ajattelun päätösten keinoin. Me emme myöskään voi vaikuttaa dialogiin tietoisten päätös-
temme kautta. Näin tietois-
minäni alla on esitietoinen ja esipersonallinen minä. Tämä minä, subjekti, on ruumis itsessään, ja kaikki tällä tasolla syntyvät merkitykset liittyvät ruumiillisiin toimintoihimme ja fyysiseen rakenteeseemme. Subjekti ei siis enää määri-
Descartesin kaavan mukaan: ajattelen, olen siis olemassa. Tietoisuus on vain yksi subjektin ominaisuus. Todellinen *cogito* on tietoisuutta olemassa olevasta maailmasta. Subjekti on merkityksiä luovaa olemassa-
oloa ja merkitysten keskus, sillä kaikki on sen kautta merkityksellistä. Se nousee ympäristönsä yläpuolelle, muttei koskaan siirry täysin sen ulkopuolelle. Se on aina osa maailmaa, jonka se järjestää ympärilleen. Subjekti tekee itse ympäristöstään ympäristön muuttamalla sen itselleen merkitykselliseksi. Olemme dialogisessa suhteessa maailmaan, ja kaikki tietomme, tietoisuu-
temme ja toimintamme kytkeytyy alati läsnä olevaan maailmaan, joka on aina olemassa ennen kaikkea muuta. Olemassaolo on minun olemistani maailmassa itseni kautta. (Pasanen, 2006, 84, 87). Tämä dialogisuuden tapahtuminen ulottumattomissani antaa myös vapautuksen itsel-
leni siitä, että aina dialogisuus ei vain tapahdu.

Lapseni on pieni ja hän viittooo, muttei puhu. Yön pimeydessä herätessään on niin herkkää, kun laitan käteni hänen käsiensä päälle ja koetan tulkita hänen tarpeittensa ilmaisua. Se, jos joku on kehojen välisen dialogin muoto. Mieleeni tulee myös eräs sokea, joka Helsingin Sanomien jutussa toivoi, että joku joskus selittäisi hänelle, mitä Aki Kaurismäen elokuvien hiljaisissa kohtauksissa tapahtuu. Palaan myös toisinaan teatterielämykseen, missä edessäni istuva tulkki tulkasi lavatapahtumat kuurosokealle kämmeniin ja selkään viittoen ja piirtäen. Kuinka toivoisin-kaan, että saisin kokea taide-elämyksen, jonka toinen piirtäisi kosketuksin iholleni. Aikuisille lankeaa herkkä vaatimus ympäristön selittämisestä. Tarpeemme rytmiin ja yhteen kuulumiseen täyttyy tanssiessa (van der Kolk, 20.10.2020).

4.5.2. Peilisolut

Paavilainen (2020) kuvailee viime vuosikymmenten kohutuinta kognitiivista neurotieteen löydöstä peilisoluhypetykseksi. Yhtä lailla kuten penisilliini, ovat peilisolutkin löytyneet vahingossa. Vaikka toiminnan havaitsemisen ja toiminnan tekemisen välinen yhteys esiintyi jo William Jamesin kirjoituksissa 1800-luvulla, vasta vuonna 1992 yhteydelle löydettiin neurologinen perusta. Italialaisen Giacomo Rizzolatin laboratoriossa tutkittiin makakiapinoiden liiketoimintoja, erityisesti käden ja suun liikkeiden ohjausta aivoissa, kun eräs tutkimusryhmän jäsen astui laboratorioon jäätelö kädessään. Kun hän nuolaisi jäätelöä apinan katsoessa, alkoi apinan sama hermosolu eli neuronin lähettää aktiivisesti hermoimpulsseja, joka aktivoituisi silloin kun apina itse tekisi liikkeen. Nämä hermosolut ikään kuin peilasivat toisen yksilön toimintaa, mistä nimitys peilisolut tulee. (Paavilainen, 2020, 206–207, 211) Rizzolatin tutkimusryhmä käyttää termiä peilineuronit (*mirror neurons*) (Rizzolatti & Sinigaglia, 2016), Suomessa puhekielessä käytetään yleisesti termiä peilisolut.

Peilautumista havaittiin myös kuuloaistin varassa. Sama solu reagoi, kun apina katsoi tutkimusryhmän jäsenen särkevän pähkinän sekä silloin kun siitä ainoastaan kuului ääni nurkan takaa. Peilisolujen aktivoitumista tapahtui suunniteltaessa ja toteuttaessa omaa toimintaa sekä tulkittaessa muiden yksilöiden päämääriä ja intentioita. Toisen toiminnan ymmärtäminen edellyttää tietoa, miten toiminta tehdään. Sama koskee niin yksinkertaisia kuin monimutkaisempia liikesarjoja. Peilautumiseen perustuva ymmärrys oli tutkijoiden mielestä eräänlaista sisältä käsin

lähtevää ymmärtämistä. Kun toisen yksilön toimintaa havainnoi, aivoissa aktivoituvat samat motoriset edustukset kuin itse tekisi tätä toimintaa tai kuvittelisi sen tekemistä. Toisen toimintaa, ajatuksia, päämääriä ja tunteita voi ymmärtää oman liikejärjestelmän kautta. (Paavilainen, 2020, 207–208) Tähän joidenkin ehdotusten mukaan perustuu myös kinesteettinen empatia.

Peilisolut voivat raottaa vastausta siihen, miten ylipäättään kykenemme ymmärtämään toista. Toiminta ymmärretään, jos sen havainnointi saa havaitsijan oman liikejärjestelmän resonoi-
maan vastaavalla tavalla. Ymmärtäminen täten tapahtuu ainakin osittain solutasolla ilman korkeampien kognitiivisten prosessien aktivoitumista. Näkemys on johtanut uudenlaiseen ajatteluun liikejärjestelmän tehtävistä. Aiemmin ajateltiin, että liikejärjestelmän tehtävä on muuntaa ylemmillä tasoilla suunnitellut toimintamallit lihasliikkeiksi. Peilisoluja löydettiin aluksi otsalohkojen premotorisilta alueilta ja tietyiltä päälakilohkon alueilta, sittemmin myös muista aivo-
kuoren osista. Tämä viittaa siihen, että peilautuminen ei ole ainoastaan liikealueille ominainen ilmiö, vaan luonnehtii aivotoimintaa laajemminkin. Peilisolujen määrittelevä ominaisuus kuitenkin on, että ne toimivat sekä liikkeen tekemisen että havaitsemisen yhteydessä. Tutkijat erottelivat kolme peilisolujen päätyyppiä: tarkkaa vastaavuutta, löyhää vastaavuutta ja loogista vastaavuutta edellyttävät solut. Solut reagoivat eri tavoin eri tilanteissa. Solut esimerkiksi toimivat eri tavoin, jos ne näkivät tutkijan kurkottelevan sermin takaa jotain tai jos apina oli ensin nähnyt, että sermin taakse asetetaan pähkinä. (Paavilainen, 2020, 208–209)

Poikonen huomauttaa, että peilisolujen yhdistäminen empatiaan on saanut myös kriittisiä kannanottoja (Poikonen, 2018, 64–65). Ihmisellä aivojen yksittäissolurekisteröintejä tehdään ainoastaan harvinaisissa poikkeus tapauksissa aivoleikkausten aikana. Toistaiseksi on julkaistu vain yksi tutkimus, jossa peilisoluja löydettiin yksittäissolurekisteröinnillä. Epäsuoraa näyttöä on kuitenkin saatu fMRI-mittauksissa. Esimerkiksi tanssijoilla aktivoituivat laajat aivoalueverkot heidän katsoessaan henkilöä opettelemassa tanssia, jonka he olivat itse opetelleet. Näin ei käynyt, jos he eivät osanneet videotallenteen henkilön tanssimaa koreografiaa. (Paavilainen, 2020, 210)

Apinaeläimillä on kyky siirtää taitoja yksilöltä ja sukupolvelta toiselle imitoimalla (Byrne, 2004, 183). Saatamme imitoida eli matkia toisen eleitä tai puhetapaa tiedostamatta. Vaikka se ei näkyisi ulospäin, voidaan havaita vastaavien lihasten heikkoa lihassähköistä aktivaatiota liik-
keiden tarkkailun aikana. Matkimista pidetään epäkohteliaana, ja tutkimuksissa on saatu näyttöä, että jossain neurologisissa häiriöissä ihminen voi tahtomattaan matkia muiden liikkeitä.

Autismia on selitetty rikkoutuneen peilin teorialla (*broken mirror theory*), mikä viittaa siihen, että autistien vaikeus tunnistaa ilmeitä, eleitä ja tunteita, johtuu ainakin osittain peilisolujärjestelmän toimintahäiriöstä. (Paavilainen, 2020, 211)

van der Kolk osoittaa peilineuronien toiminnan näyttämällä luennollaan videon, jossa äiti leikkii ilahduttavasti lapsensa kanssa, kunnes tutkijat pyytävät äitiä jäädyttämään liike sekä kasvojen ilmaisu. On koskettavaa katsoa, kun kaksivuotias hokee äitiä, nuohoaa päätänsä äidin rintakehään ja pyrkii hänen syliinsä. Katsojana reagoin näkemääni. Puoli vuotta myöhemmin, kun lapsi viedään samaan huoneeseen, hänen kortisolihormonitasonsa nousee välittömästi hieman. Teemme valintoja perustuen alitajuntaamme piirtyneisiin aiempiin kokemuksiin, ja niitä on hyvin vaikea muuttaa. (van der Kolk, 20.10.2020) Peilisolujen aktivoituessa kuulokuvienkin kautta ei ole ihme miksi vauvan itku viereisessä huoneessa tuntuu menevän niin ihon alle.

4.5.3. Vaistot

Alkukantaiset vaistomme, viettimme ja hälytysjärjestelmämme säätelevät toimintaamme sekä huomiomme kiinnittymistä. Tuhansien vuosien kuluessa ihmiselle on kehittynyt vagushermon muodot, jotka ovat osa autonomista hermostoaamme. Uhkaavissa tilanteissa ikaikaaiset selviytymisstrategiamme ovat paeta, taistella tai jähmettyä (*flight, fight, freeze*). Traumaattisissa tilanteissa lihasryhmämme, kuten lonkankoukistajat, lähentäjät, rinta-, kaula- ja purulihakset, alkavat vetää meitä takaisin sikiöasentoon suojellaksemme vatsan seutua. Surullisena ihminen pidättää itkuaan tai hengitystään ja pallealihas jähmettyy. Kun vagushermaa stimuloidaan vahvasti, ihmiset raportoivat myös spirituaalisista kokemuksista (Berceli, 20.10.2020). Alkujaan kun kuljimme nelinkontin, selkäranka suojasi sisäelimiämme. Sittenkin kun nousimme pystyasentoon, on vatsan puoli jäänyt suojatta. Pystyasento on mahdollistanut käsien ja työkalujen käytön sekä toisenlaisen yhteyden ihmislauana. Ihmiskunta on maksanut sosiaalisuudestaan hinnan, että vatsamme on paljaana. (Appleton, 2020).

Vastasyntyntä myös ohjaavat vaistot (van der Kolk, 20.10.2020). Jos äiti on huolestunut, vauva reagoi äidin tiheään hengitykseen (Poikonen, 2020a). Kun vastasyntyneen asettaa emon

vatsalle, hän osaa itse mönkiä rinnalle. Ihmettelin jo silloin, kun lapseni ikä laskettiin kuukau-
sissa, että miten hän unenmutkastakin osasi vaatia kahta rintaa syötäväkseen riippumatta mai-
don määrästä. Ihon matematiikkaa. Huulista tulevalle tiedolle on aivoissa suurempi edustus
kuin esimerkiksi selän iholta tulevalle tiedolle (Häkkinen, 2018, 23). Meitä ohjaavat vaistot ja
vietit ovat vuosituhansien aikana muovautuneet sukupolvien ketjussa. Butters kirjoittaa: Olen
järkyttynyt siitä kivun määrästä, jonka kanssa naisen pitää päästä sovintoon saadakseen kannat-
tella pientä lastaan käsivarsillaan. Itken, koska nyt vasta ymmärrän kuinka paljon rakkautta
äitini, isoäitini — kaikki äidit — ovat tunteneet heidän pidellessään vastasyntynyttä rintaansa
vasten. (Butters, 2007, 31)

Psykologi ja kiistellynkin polyvagaalisen teorian kehittäjä Stephen Porges (2020) esittää, että
ihmisillä ja muilla nisäkkäillä on kyky, ellei jopa tarve, rauhoittaa toista ja tulla toisten rauhoit-
telemiksi. Vuorovaikutuksen ansiosta meidän on mahdollista paljastaa ytimemme. Porgesille
tämä ydin on kehollisuuden metafora, ei ainoastaan niin, että olemme kehojemme sisässä, vaan
niin, että ydin on jaettavissa. Kehomme lähtökohtaisesti tahtovat kohdata, jakaa ja kokea yh-
teyttä. Turvallisuuden tunnetta voimme säädellä sillä, miten lähellä toista olemme. (Porges,
25.10.2020)

Kasvokkain oleminen luo yhteyttä, dialogia, vastavuoroista oppimista ja täten kehollisuutta.
Porges sanoo, että keho haluaa äänen, samoin kuin minuus ja pelot. Tänä päivänä äänen saami-
nen voi tapahtua myös sähköisten välineiden kautta. Porges ohjeistaa, että jos on vapaus valita,
kannattaa valita yhteistyö, sillä olemme perustaltamme sosiaalisia eläimiä. Puhuminen, kuun-
teleminen ja jakaminen ovat tapoja kohdata ja kommunikoida. Jos ihminen ei tule huomioiduksi
ja kuulluksi, hänelle tulee olo syrjään jäämisestä. Kasvojen eleet ja nyökkäilyt antavat keskus-
telukumppanin hermostolle viestejä yhteydestä. Interaktio luo kehoomme viestin turvallisuu-
desta. (Porges, 25.10.2020)

Porges kertoo, että traumatutkimuksen kautta hän on eniten oppinut, mitä on olla ihminen.
Trauman kokeneet tarvitsisivat syliä toipuakseen ja rauhoittaakseen hermostoaan, mutta ovat
usein niin virittyneitä, että kokevat olevansa uhattuna toisen ihmisen lähellä. Trauman myötä
voimme menettää etuoikeutemme kokea turvaa. Trauman myötä voimme menettää elämäntar-
koituksemme, mikä on ihmisen suurimpia vahinkoja. Ihmisen ainoa elämäntarkoitus, Porgesin
mukaan, on selviytyminen ja hengissä pysyminen. Kun hermosto on ylikierroksilla, näemme
vaaraa siellä, missä sitä ei ole. Välttelemme riskejä siinä määrin, että oma toimintamme estää

meitä elämästä. Tänäkin päivänä kehomme lähettävät meille viestejä, jotka pohjautuvat ikiaikaiseen järjestelmään. Tunne siitä, että on arvioitavana, saa hälytysjärjestelmämme valpastumaan, ja saatamme kokea uhkaa arviointitilanteissa, kuten tenteissä, lääkärissä tai sosiaalisessa mediassa. (Porges, 25.10.2020) Ruumiinmerkit voivat johtaa meitä harhaan. Saatamme ahmia sokeria kuten esi-isämme marjapensaasta nähtyään. Saatamme pelätä leijonia, vaikka todennäköisempi kuolinsyymme ovat autot. Raajan amputoimisen jälkeen ihminen voi yhä aistia siinä neurogeenistä haamusärkyä. Descartes (1994, 139) kirjoittaa aikanaan:

Onko näet mitään läheisempää ja sisäisempää kuin kipu? Olen kuitenkin joskus kuullut eräiltä henkilöiltä, joilta oli leikattu käsivarsi tai jalka, että he olivat aika ajoin tuntevinaan kipua jäsenessä, jota heillä ei enää ollut, ja tästä sain aihetta ajatella etten minäkään voinut olla täysi varma siitä, että jossakin jäsenessä oli vikaa, vaikka tunsin siinä äskettäin kipua. (Descartes, 1994, 139)

5. RUUMIINTIETO TIETOISUUDESSA

Kohta mulla tupsahtaa itku ja kyyneleet. Mulla meni paino pois, ku en liikaa hiihottanu. Sydän pakahtuu, ei pauku enää. Nyt mulla hengittää sydän. Mun paino menee vinksin vonksin.

- Myrsky 3-vuotiaana

Ainoastaan se osa proprioseptisten aistien tuottamasta tiedosta, joka tulee tietoisuuden piiriin, on mahdollista muuntaa symboliseen, kielellisesti jaettavaan muotoon. Ennen sanoiksi puke-mista, minun täytyy rekisteröidä sydämen pakahtuminen tai sikin sokin menevä painontunne. Anttila (2009) kirjoittaa: Kehollisten järjestelmien välittämä tieto muuntuu subjektiiviseksi, koetuksi tiedoksi, käsitteiksi, kieleksi ja ajatteluksi, toisin sanoen eletty keho on tietämisen, siis mielen perusta. Kehollisen läsnäolon kautta keholliset tuntemukset on mahdollista nostaa tie-toisuuden piiriin, sen ei-kielelliseksi sisällöksi. (Anttila, 2009).

5.1. Tietoisuustaidot

Ruumiimme ja kognitiivisten toimintojen välillä on muutamia siltoja, joiden kautta ruumiis-tamme tihkuu tietoa tietoisuutemme piiriin. Yksi voimakas sisäisten tuntojen konkretisoija on hengityksemme. Hengitysrytmiin vaikuttavat sisäiset tunnetilamme, kuten ihastuminen, säikäh-täminen ja väsymys. Tarkkailemalla hengitystä meidän on mahdollista tiedostaa ja halutessa päästä käsittelemään sisäsäättämme. Hengitys ja tietoisuustaidot kulkevat käsikädessä ruumiin-tiedon muodostuksessa. Kun olemme keskellä itseämme, rentona kehossamme, olemme läsnä siinä hetkessä, jota elämme (Klemola, 2004, 225).

Erilaiset mielentilat näkyvät hengitysrytmissämme (Klemola, 2004, 151). Poikosen (2020a) mukaan useat aivojen alueet, kuten hippokampus, mantelitumake ja etuotsalohko, asettuvat sa-maan rytmiin hengityksen kanssa. Tämä on havaittavissa aivojen sähkökäyrillä EKG-kuvauk-sissa. Hidas hengitys aktivoi aivokuoren motoriset alueet. Huomion kiinnittäminen kehon si-säisiin tuntemuksiin on keskeisessä osassa lähes kaikissa meditaation perinteissä (Poikonen

2020a). Täten meditaatio ja tietoisuustaidot ovat tärkeitä ruumiintiedon muodostuksessa ja sen arvon huomioimisessa.

Poikosen (2020a) jatkaa, että meditaatio parantaa ihmisen kykyä sopeutua vallitseviin olosuhteisiin. Hänen mukaansa eri meditaatioilla on kuitenkin eri vaikutus aivoihin. Yleisesti meditaatio vaikuttaa hippokampukseen parantavasti eli kohentaa muistia. Meditaation harjoittaminen pienentää amygdalan eli mantelitumakkeen kokoa joissakin tutkimuksissa jo kahdeksan viikon harjoittelun jälkeen. Se on aivoperusta sille, miksi stressireaktiot pienenevät meditoimissa. Säännöllinen meditaatio taas kasvattaa hippokampuksen kokoa. Jo 11 tuntia meditaatiota neljän viikon aikana eli noin 20 minuuttia päivässä, muuttaa aivojen valkean aineen eli syvien kerrosten ominaisuuksia. Kokeneet meditoijat pääsevät meditoimalla samoille aivoalueille kuin nukkuessa, mikä ei onnistu aloittelijoilta. (Poikonen, 2020a)

Heimonen kuvailee, miten hiljaisuus vaatii paljon: oma itse kuuluu kirkuen. Hiljaisuudessa ihminen kuulee paremmin itseään, jotain itsessään. Hiljaisuus liittyy olemisen tapaan. Arvaamattomuus avautuu hiljaisuudessa. Tilassa uhkuu hiljaisuuden täyteys. (Heimonen, 2010, 64) Juhani Koskinen (2004, 133) kuvailee: mennä luodon kärkeen / istua hiljaa, kuulla kiviä / tehdä hengitysharjoitus / antaa ruumiille aikaa palella / perinpohjin, sielun pysähtyä / ja tulla tyhjäksi, vain / meren liikkua.

Toista ei voi pakottaa meditaatioon. On annettava tilaa ja vaihtoehtoja, valinnan vapaus. Olen työssäni huomannut yhtä lailla peruskoululaisten, yliopisto-opiskelijoiden kuin erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kanssa, että toiset tekevät heti pesänsä hiljaisuuteen, kun toisissa se herättää enemmän kaipuuta ääneen ja toimintaan. Kun sisäisten tuntemusten kuunteluun kasvetaan kerta kerralta, voi tavasta tulla tuttu ja arkinen. Liike osana rauhoittumista, lyhyet tekemisen kestot, taustamusiikki ja tilaisuudet taiteelliseen reflektioon tuntuvat helpottavan laskeutumista tilaan ja omien aistimusten äärelle. Traumahoidossa toisinaan keskustelun sijaan on hyvä metodi opettaa olemaan nyt ja tässä (van der Kolk, 20.10.2020). Traumataustaisen olo voi tuntua epämurkavalta paikallaan. Tällöin mukana voi olla pieni liike, joka voi helpottaa oloa. Kaikki meditaatiotekniikat eivät sovi kaikille, tai ne eivät sovi joka hetkeen. Kun menemme rauhalliseen liikkeeseen, valpastumme emmekä tule uniseksi. (Poikonen, 2020a)

Kehon unohtaminen ja kehon kuuntelu ovat kaksi tapaa, miten olemme kehoamme (Klemola, 2004, 87). Kun ystäväperheemme oli kylässä lapsineen neljättä päivää ja tapani mukaan istahdin aamulla hetkeksi vaatehuoneen pimeään hartauteen. Tuolloin neljävuotias lapseni kipitti syliini, istui siinä parinkymmenen hengityksen ajan ja poistui rauhallisesti. Ilakoin hänen kyvystään huomata tarve rauhaan ja toimia tyydyttääkseen tarpeensa. Kyseessä on ehdottomasti harjoiteltavissa oleva opittava taito. Meditaatio on yksi konkreettinen keino kääntää huomiomme hengitykseen ja sisäisten aistien tuottamaan informaatioon. Hanna Ilander (2004, 19) muotoilee:

Hengittää,
valuu nahassaan
...
Omaksi itseksi tulemisen
kaunis liike

5.2. Kirjoittaminen

Parviaisen (1994) mukaan kehoallisuutta pidetään kielen ja verbaalisuuden vastakohtana. Tällöin ajatellaan, että keho ei ole jotakin. Parviainen ehdottaa sen sijaan, että keho mahdollistaa kielellisyyden. Toisaalta puhutaan myös kehon kielestä. Parviainen jatkaa, että tanssi ei ole koskaan täysin käännettävissä puhutulle kielelle. Täten ei tulisi myöskään ajatella, että tanssi olisi yksiselitteisesti luettavissa. (Parviainen, 1994, 74–75) Heimosen (2010, 282) mukaan ruu-
mis tietää ennen kuin kokemus kielellistetään eli ymmärrys ja tulkinta tapahtuvat tanssimalla, vasta sitten ilmestyy puhe tai kirjoitus. On kiinnostava seurata, kun vuoden ikäinen lapseni kehittää itse viittomia. Jos sanassa on s-kirjain, hän viittoaa sen hauraasti ja hienovaraisesti kuin posliinikuppia sormenpäissään pitäen. Kieli herättää kehossa tietynlaisia vastineita.

Teoksessaan *Metaphors We Live By* Lakoff ja Johnson (1999) osoittavat, että metaforien perusta on kehoallinen. He esittävät, että käsittää-sana ymmärtämisen synonyyminä (*understanding as grasping*) juontaa juurensa Aristoteleeseen. Platon esitti tietämisen näkemisenä (*knowing as seeing*), näkemyksenä. Tällainen kielen kehoallinen perusta säilyi Lakoffin ja Johnsonin

mukaan läpi keskiajan kartesiolaisuuteen saakka. (Lakoff & Johnson, 1999, 391) *Käsittää*-sanana etymologia piilee konkreettisesti ikivanhassa *käsi*-sanassa, jonka vastikkeita on karjalan *käsitteä*, koskea käsin, pitää käsissään, alkaa, aloittaa sekä vatjan *tsäsitteemä*, koskettaa, hypistellä, tarttua ja viron *käsitada*, saada käsiinsä tai kiinni. Yhä 1800-luvulla käsittää-verbi on yleisesti tarkoittanut saada käsiinsä. Saada kiinni -merkityksen muunnos *ymmärtämiseksi* lienee käännöslaina ruotsin sanoista tarttua (*gripa*) ja ymmärtää, tajuta (*begripa*) (Häkkinen, 2013, 544) Ymmärrän sen, minkä olen käsissäni pitänyt, käsitellyt.

Kun ihmisiä pyytää tekemään kehoistaan patsaan eilisestä, menneisyydestä tai historiasta, se usein suuntautuu selän taakse sijoittuvaan alueeseen. Sanat ilo tai elämä saavat ihmiset monesti muovaamaan kohoavan asennon. Suru tai haikeus saa suuntautumaan alaspäin tai ottamaan käpertyvän asennon. Sanoilla on kehoissamme tietty suunta, jonka tietämättä tiedämme. Descarteskin kuvailee kehollisin metaforin, ettei hän käsitä, kuinka edellispäivän mietiskelyn voisi ratkaista:

Ikään kuin olisin äkkiä uponnut syvään veteen olen niin yllättynyt, etten pysty tukemaan jalkojani pohjaan enkä uimaan pysyäkseni pinnalla. Ponnistaudun silti kulkeakseni samaa tietä, jolle eilen lähdin etääntyen kaikesta, mitä voin pitää vähänkin pitää epäiltävänä, aivan kuin olisin tiennyt sen olevan ehdottomasti väärää, ja jatkan kulkuani, kunnes olen löytänyt jotain varmaa tai paremman puutteessa päässyt ainakin varmuuteen siitä, ettei maailmassa ole mitään varmaa. (Descartes, 1994, 90)

Descartes kuvailee ajattelua sanoin upota syvään veteen, jalat eivät yllä pohjaan, uida pysyäkseen pinnalla, ponnistaa kulkeakseen ja jatkaa kulkuaan. Ajattelulla on kehollinen kaiku. Boute-tin (2013, 38) mukaan, kun mielemme ajattelee esteettisesti, se ajattelee metaforisesti.

Suomen kielessä tietoon ja oppimiseen liittyy ruumiillisia sanontoja, eräänlaisia metaforia, jotka ovat säilyneet arkikielessämme. Toiminto tai vastaus voi olla niin automatisoitunut, että se tulee selkärangasta. Ihminen voi tuntea jotain luissa ja ytimissä asti. Asiasta voi olla näppitai perstuntuma, kun tieto perustuu omaan kokemukseen, tuntumaan. Sydämessään tietäminen pitää sisällään oikeudenmukaisuuden ja eettisen valinnan. Aiheesta voi olla kutina tai siitä voi päästä hajulle, jos aavistelee jotain tai on pohdintansa alussa. Salaisuutta tai murheita voi kantaa harteillaan. Jonkin jännittävän ajattelemisen voi tuoda perhosia vatsaan eli kutiavan tunteen vatsanpohjalle. Ihminen voi sanoa, mitä sylki suuhun tuo. Jos jokin asia vaatii keskittymistä,

teemme sen kieli keskellä suuta. Kantapään kautta oppimisella viitataan tapahtumaan, jossa yrityksen ja erehdyksen kautta on päästy tarvittavaan lopputulemaan. Passiivinen tai aggressiivinen tapa oppia on saada tietoa niin, että sitä kaadetaan päähän tai sitä taotaan päähän. Ja jos jotain ei ymmärrä, voi olla huuli pyöreänä, tai jos tietoa tulee liikaa, voi olla päästään pyörällä. Samankaltaisesti jos tieto on korkealentoista, se voi mennä yli hilseen eli ohi ruumiimme rajojen. Opettajat tietävät sanonnan, että jos ei opi pään kautta, niin ei myöskään perseen, millä viitataan ruumiillisen kurituksen toimimattomuuteen. Tieto voi myös valua hukkaan, missä valumisen suunta mukailee painovoimaa. Kaiken kaikkiaan kehon osiin liittyy lukuisia sävyjä ja vivahteita tietämisen tavoista. Tietämisellä on kehollinen pohja, ja se näkyy käyttämässämme kielessä. Ruumiista tihkuu tietoa, ja tiedostamisen kautta se muovautuu symbolistiseen, sanalliseen ja täten jaettavaan muotoon.

Into (1983, 24) runoilee: Nämä sanat liikuttavat minua / Nämä sanat / Nämä sanat. Heimonen (2007) on tutkinut tanssin ja kirjoittamisen suhdetta. Hän kuvailee, kuinka kirjoittamisessa resonoiivat keholliset kokemukset, jotka ohjaavat kirjoittamista. Kuunteleva keho on elossa molemmissa tapahtumissa. Heimonen kuvaa, miten kirjoittaessa häntä vedetään kohti tuntematonta, missä mielikuvat, tuoksut ja kosketukset läpäisevät toisensa. Hän kirjoittaa: I find new landscapes in myself. I visit places I did not know about. Still, in my flesh they are strangely known. I write through bones and muscles. There is a taste in some words that hit straight to the bones. (Heimonen, 2007, 100–101) Heimonen (2010) kirjoittaa kielen lihasta:

Kirjoittamisen löytöretki avautuu, koska en pyri kirjoittamaan ensin ajateltua ja näin haluttuunotettua, vaan ajelehdin kirjoittamisessa ja kuuntelen lihaa. ... Hiljaisuus on lihan kaltainen, koska sitä ei voi pyydystää tahdolla eikä se paljasta salaisuuttaan. ... Ruumiin liha työntyy kirjoitukseen, ja olen sallinut sen saapua. Ruumiin liha on tuntematon, joka pysyy tuntemattomana, mutta jonka avulla kirjoitus liikkeestä ja ruumiillisuudesta saa vastuksen ja painon. Ruumiin lihasta muodostuu osin kielen lihaa, joka ei alistu selkeään käsitteellistämiseen. Kielen liha tukee ennakoimattomuutta, jatkuvaa tapahtumista, muotoutumista, jossa lopullisuuden lauseet väistyvät. Etsiäydyn kohti solmukohtaa, jossa ruumiin liha ja kielen liha voisivat tihkua läpi toisiinsa; ne eivät sulaudu. Varmuus kielessä on vain häivähdys, valon pilkahdus. Ruumiin tunto hohkaa varmuutta, mutta näin kirjoitettuna se on jo toisaalla ja toisella tavalla. Se pakenee luiden katveeseen, luut säilyttävät ruumiin lihan salaisuuden. (Heimonen, 2010, 279–280)

Heimonen kysyy, miten kirjoittaa tanssimisen kokemuksista niin, että lihan tunto voisi elää kirjoituksessa, ja mielestäni hän aiemmassa lainauksessa sen tekemällä osoittaa. Tekijälle kirjoittaminen muodostuu löytöretkeksi, jossa ruumiillisuuden tunto ohjaa kirjoittamista. Heimonen kuvailee, miten joku kieli on juurtunut häneen, toisin kuin toiset. Englannin kieli voi koskettaa hänen ihoaan, muttei läpäise luuhun asti. (Heimonen, 2007, 101)

Tanssintutkija Eeva Anttila on käyttänyt kirjoittamista menetelmänä ruumiintiedon äärelle. Hän kuvailee, että teksti on usein poeettista (Anttila, n.d). Opettaessani Oulun yliopistolla Kokeileva työpaja -kurssia, joka on vahvasti ruumiintiedossa kiinni, otimme opiskelijoiden kanssa tavaksi reflektoida kokemaamme kirjoittamalla jokaisen tunnin jälkeen. Teksti oli runollista ja maalailtavaa. Ohessa ote erään opiskelijan tekstiä kehollisten harjoitusten jälkeen:

Tänään

Olen pienenä isosti kehossa
istun nurkassa keskellä
lähellä ja kaukana.

Tänään

Olen pystyvä pystyvien seassa
erilaista ulkona ja sisällä
toinen jalka haudassa

Tänään

Olen tosissani yrittänyt
vaikuttanut ja vaikuttunut
pienenä jättiläisenä

Tänään

Olen halunnut muistaa ja muistanut
nähty, nähty, tervehditty, hyvästelty
kuin sattumalta kohdattu

Korona-aikaan keväällä 2020, kun opiskelijat työstivät tekstejään kotoa käsin, ei mielestäni kirjoituksissa ollut samankaltaista lihantuntua kuin aiemmilla kursseilla kasvatusten. Tämä epätieteellinen väittämäni saa kiinnittämään huomiota siihen, kuinka liike muokkaa tekstin tuottamisen tapaa. Väitän, että jos kirjoittamisen alla on tietoista pyrkimystä kehoyhteyksien herättelyyn hiljentyen ja hikoillen, on tuotettu teksti todennäköisemmin eloisaa, rehellistä ja hetkeen juurtunutta.

Heimonen (2007) kuvailee, kuinka keho kuljettaa häntä tuntemattomaan ja toisinaan jotain puoliaksi piileskelevää tahtoo tulla paljastetuksi. Jotakin samankaltaista hän kokee liikeimprovisaatiossa. Kirjoittaminen on juurtunut keholliseen kokemukseen. Kokemus saa uuden elämän sitä kuvailevien sanojen merkityksissä. Saapuvat sanat luovat paikkoja; nyanssit kelluvat rytmissä ja hiljaisuudet rivien väleissä. (Heimonen, 2007, 100–101)

Arto Lappi (2004, 187) kirjoittaa: Kirjoittaminen, / miten siinä voi käyttää / järkeään: sanat / soljuvat paperille / vuoristopuron lailla. Oma kokemukseni kirjoittamisesta liikkeen jälkeen on samankaltainen, soljuva. Toisinaan koen, etten kirjoita lainkaan, vaan annan kynäni kirjoittaa. Ikään kuin teksti tahtoisu tulla kehostani ulos ilman analyttistä seula. Yhdyn Heimosen sanoihin, että kirjoittamisen kokemus lähenee tanssi-improvisatiota heittäytymisestä liikkeeseen. Pitää antaa itsensä altistua, tärkeintä on ryhtyminen.

Ajattelen, että tanssi on keino synnyttää ruumiintietoa. Kai Lehtikoinen (2014) on tutkinut tanssista kirjoittamista. Hänen mukaansa olennaisempaa kuin totuuden metsästäminen on kokea maailmaa tanssin kautta, pohtia sitä kriittisesti ja kirjoittaa siitä silmiä avaavia, puhuttelevia uusia tulkintoja elämän pienistä ja suurista asioista. Tanssista kirjoittaminen on tanssin hahmotamista ja ymmärrettäväksi tekemistä kielen keinoin. Kirjoittaja pyrkii jäsentämään ajatteluaan ja viestimään ajatuksiaan toisille. Lehtikoinen kirjoittaa, että brittiläisen kielentutkijan James Brittonin mukaan kirjoittamisella nähdään olevan ensinnäkin ilmaisufunktio, joka liittyy ajatusten jäsentämiseen ja ideoiden kehittelyyn. Toisekseen sillä on välittävä funktio, joka liittyy informaation välittämiseen. Kolmanneksi sillä on poeettinen funktio, jonka tavoitteena on kokemusten herättäminen lukijassa symbolisin keinoin. (Lehtikoinen, 2014, 23, 214).

6. RUUMIINTIETO TYÖSSÄ

Kuoleeko kaupanmyyjätkin?

- Myrsky 3-vuotiaana

Luokanopettajaksi valmistumisen kynnyksellä tuntuu ajankohtaiselta käsitellä tietävää työruumista tutkimuksessani. Aikanaan valmistuttuani nykytanssin kentälle, työpaikka musikaalikooreografina herätti minussa pohdintaa. Mietin, miten somaattiset proprioseptisyyttä vaalivat työtapani istuisivat musikaalimaailmaan, joka näyttäytyi minulle ulkoa ohjatulta ja visuaaliskokeiselta paikalta toimia. Hiljalleen löysin tapani toimia, jolloin koin olevani itselleni rehellinen samalla palvelen lopputulosta. Vaikka lopputulemassa olisi tulostavoitteita ja vaateita, voi silti työskentelyn rakentaa suljetuin silmin hengitellen. Ja ehkä juuri silloin kannattaakin. Työskennellessä opin ymmärtämään, että melkein mikä tahansa työkonteksti onkaan, voi sen sisällä löytää omanlaisia tapoja olla ja toteuttaa itseään. Stenström (2006, 141) esittää, että työelämällä olisi opittavaa kehollisuudesta.

Ruumistytöillä (*body work*) tarkoitetaan ruumiillista mielihyvää, hyvinvointia ja hoivaa koskevaa toimintaa, joka vaatii tekijältään aistimellista osaamista (Parviainen ym., 2016, 23). Kognitiivisten prosessien arvostuksen nousu näkyy yhteiskunnassa ruumiillisen työn arvostuksen puutteena. Meidän on helppo sallia, että virolaisia tulee Suomeen rakennusosalalle tai thaimaalaisia marjanpoimintaan, kun töihin ei löydy suomalaisia tekijöitä. Toisaalta ollaan huolissaan aivovuodosta ulkomaille eli koulutetun kantaväestön maastamuutosta. Parviaisen (ym. 2016, 17) mukaan erilaiset valtarakenteet eriarvoistavat työntekijöitä heidän ruumiillisten piirteittensä takia.

Rajala (2016) käsittelee samaa aihetta vielä hieman eri kantilta. Hän ehdottaa, että mitä lähemmäs ruumista työ tulee, sen vähemmän arvostettua se on. Rajala kirjoittaa: Korkeatekninen työ merkitsee etäisyyttä ruumiista. Korkeatekninen työ yhdistetään rationaalisuuteen, korkeaan koulutukseen, parempaan tulotasoon, ammatillisuuteen ja hyvään asemaan. Syyksi sille, miksi ruumiillisuutta arvostetaan vähemmän kuin teknisyyttä, Rajala arvelee olevan se, että ruumis ei näy kaupallisissa prosesseissa. (Rajala, 2016, 140–142)

Ruumiin läheisyyden arvostuksen puutteen koin ihollani, kun Kuopiossa opiskellessani tutustuin erääseen mummoystävään avustaessani hänet kotiinsa rollaattorinsa kanssa kadulta porrasikäytävään. Aloin vierailla hänen luonaan, söimme jäätelöä, tanssimme, ja kuuntelin hänen runonlausuntaansa. Kerran hän pyysi apua kakkavaipan vaihdossa. Jälkikäteen tunnistin pohtivani useaan otteeseen, oliko ystävyys ystävyyttä vai vanhuksen hoitoa. Loppupäätelmäni oli, että joskus ystävyys on konkreettisimmillaan avun antoa, ja ystävyys jatkuu hänen elämänsä loppuun saakka. Rajala (2016, 138) tiivistää: hoiva ei ole toimenkuva, vaan molemminpuolista ruumiillista toimintaa.

Brasilian terveysministeriön alaisuudessa toimiva professori Marcos Dias puhui pohjoismaiden synnytyskonferenssissa yleistyvistä keisarileikkauksista kotimaassaan. Yksityiset synnytysraamat ovat kuin hotelleja, joista löytyvät kampaajat ja maskeeraajat. Sukulaiset voivat nauttia alkupaloja ja seurata sektiota suurelta ruudulta suorana. Suosituin synnytyspäivä on perjantai johtuen vieraiden aikatauluista. Halutut ajankohdat tulee varata kuukausia etukäteen. Lääkäreille maksetaan toimenpiteiden mukaan työtuntien sijaan, ja sektioita mahtuu päivään useita. Lääkärit painostavat synnyttäjiä, sektioiden riskeistä ei puhuta eikä alatiesynnyttäjien vaikeointiin suhtauduta hyvällä. ”Sektioepidemian” vuoksi vauvoja syntyy runsaasti etuaikaisena. Välillä vauva jää sairaalaan infektion vuoksi ja vauvan ja äidin suhde häiriintyy, tai joskus terve raskaus päättyy surullisesti. Brasiliassa yksityisellä sektorilla keisarileikkausten osuus synnytyksistä on 85 %, kun Suomessa se on 6 % kaikista synnytyksistä. (Ahlbland, 22.8.2016)

Brasiliassa sektiosynnytysten määrä on suuri johtuen muun muassa ohjauksesta, jolla synnyttäjät koetetaan saada synnyttämään lääkärin arkityötuntien puitteissa. Alakautta synnyttää enää köyhä väestö, jolla ei ole varaa sairaalasyntymykseen sekä akateeminen eliitti, joilla on tietous alatiesynnytysten eduista, luonnonmukaisuudesta ja nopeasta toipumisesta. Koen, että samanmoinen suuntaus on ruumiin arvostamisella. Kouluttamaton väestö tekee ruumiillista työtä säästyen istumisen haitoilta, ja korkeasti koulutetuilla on varaa panostaa vartalonsa hyvinvointiin ja terveyteen. Sosiaalidemokraattisista kehoistamme on tullut kapitalistisia kehoja, joissa resonoivat raha, valta ja yksin pärjäämisen mentaliteetti. Pärjätäkseen työelämässä yksilön tulee olla refleksiivinen, joustava ja valmis muokkaamaan ruumistaan (Parviainen ym., 2016, 22).

Työelämän olosuhteet voivat tuoda kehoon stressiä. Aivojen limbinen järjestelmä liittyy ahdistuksen tunteisiin, säätelee hengitystä ja lihasjännitystä. Etuaivolohkon toiminta alkaa heikentyä

jatkuvassa stressissä, kun mantelitimakkeen toiminta vie huomion. Lyhytkestoinen stressi on kuitenkin meille hyväksi. Jos välttelemme stressiä, stressinsietokyky heikkenee ja yhä pienemmät asiat tuntuvat stressaavilta. (Poikonen, 2020a). Evoluutiota ei tapahdu ilman stressiä (Kerr, 2018).

Parviainen, Kinnunen ja Kortelainen (2016) kirjoittavat: Ruumista ei voi palauttaa fysiologisiin, biologisiin, hormonaalisiin tai materiaalisiin mekanismeihin, vaan se välttämättä sisältää yksilön elämään, kokemuksiin, persoonaan, kollektiiviseen toimintaan ja valtaan liittyviä piirteitä sekä kulttuurisia tapoja ja tottumuksia. Ruumiillisuuden ja ruumiidenvälisyyden ymmärtäminen on keino hahmottaa, millaista taitoa, osaamista ja asennetta yhteiskunnassa vaalitaan ja vaaditaan. (Parviainen & ym. 2016, 10, 15)

Parviainen (2006) myös kysyy, onko kinesteettinen tieto hyödyllistä kenellekään muulle kuin kokijalle itselleen. Hiljalleen kinesteettisen tiedon kuunteleminen muokkaa kaupunkiympäristöä sopivaksi liikuntaesteisille, skeittareille, vanhuksille, lapsille tai pyöräilijöille. Myös autoilijana on liikutetun ruumiin näkökulma. Toiminnallisuus ja sen monitasoisuus tulevat uudella tavalla ymmärretyksi. Tämä vaatii myös suunnittelijoilta kinesteettisen eläytymisen kykyä. (Parviainen 2006, 80–81)

Sitä mukaa kun ihminen on loitontunut hiljaisuudesta, luonnosta ja leikistä, on näille osa-alueille alettu tarjota kaupallisia vaihtoehtoja ja kursseja. Sama on käynyt kehollisuudelle. Ihmisillä on tarve oppia uudelleen hengittämään ja tuntemaan kehonsa. Tämä näkyy myös kiinnostuksena meditaatioon ja joogaan sekä niiden kaupallistumisessa. Ilmiön saattoi huomata myös kehokonferenssissa, missä sadassa luennoissa tuhannesta käsiteltiin kehobisnestä sekä johtajuutta. Toisaalta monissa niistä oli pehmeä näkökulma, kuten viisauden kehollistaminen työssä (Levey, 2020). Raevaara (2016, 35) huomauttaa, että kiinnostava on kaupallista. Ihmisillä on herännyt aito kiinnostus kehoa kohtaan ja tarve ymmärtää enemmän.

6.1. Opettajaruumis

Opettajan rooli on muuttunut entisestä kansankynttilästä pikemminkin fasilitaattoriksi, joka luo tilan yhteiselle oppimiselle. Kulttuuriantropologi Johanna Aromaa (2014) on tutkinut opettajaruumista. Liikkuva ruumis on merkinnyt järjestyksen uhkaa, ja täten vallankäytön välineenä kasvatuskäytännöissä on ollut ruumiin liikkeiden hallinta. Koulumaailmassa liike on tarkoin säädeltyä ja noudattaa tiettyä koreografiaa rytmeineen ja reitteineen. Tällöin voi jäädä huomiomatta ruumis informaation vastaanottajana ja välittäjänä osana tiedon muodostuksen prosesseja. Taito- ja taideaineet tekevät tässä poikkeuksen sallien enemmän liikkumavapautta. Tämä on kiinnostavaa, sillä taideaineet ovat olleet heikossa asemassa suomalaisessa koulutuspolitiikassa. (Aromaa, 2014, 194)

Anttila (2013) kertoo *Koko koulu tanssii!* -hankkeessaan, kuinka peruskoulussa erityisesti taito- ja taideaineiden naisopettajille keholliset kokemukset olivat olleet merkityksellisiä. Liikkuminen oppilaiden kanssa omassa luokkahuoneessa voi virkistää myös opettajaa ja tuoda työmotivaatiota. Liike voi tuoda iloa ja hyvää oloa. Toiminnallisuus myös auttaa asioita painumaan kehoon muistiin. Hankaluus siirtää kehollinen oppiminen omaan opetukseen liittyy opettajan omiin kehollisiin kokemuksiin. Myös perinteinen opettajan rooli voi saada tuntemaan, ettei ole luontevaa heittäytyä liikkeeseen, tanssiin tai toimintaan. Aikuisella voi olla myös kynnys leikkiä oppilaiden kanssa. Anttila toivoo, että aikuinen voisi toimia mallina, kuinka suhtautua omaan kehoonsa. (Anttila, 2013, 115–117) Anttila kuvailee vuonna 2005:

Työskennellessäni kouluissa kohtasin oppilaissani itselleni vierasta uteliaisuuden, innostuksen ja motivaation puutetta ja ryhdyin ihmettelemään, mistä tämä välinpitämätön, turtunut asenne ympäröivään maailmaan voisi johtua ja miten opettaja voisi sytyttää oppilaissaan intohimon oppimista, tietoa, taitoa, taidetta, toisiaan ja maailmaa kohtaan. Nämä kysymykset johdattivat minut kriittisen pedagogiikan ja dialogisen filosofian äärelle. Soveltamalla dialogisen, kriittisen kasvatuksen periaatteita omaan työhöni taideopettajana olen kokenut onnistumisen kokemuksia ja havainnut, että oppilaissa on mahdollista herättää omakohtainen, sisäinen palo toimintaan, ajatteluun ja tutkimiseen sekä aiempaa konkreettisempaan ja merkityksellisempään oppimiseen. (Anttila, 2005)

Parviaisen (1994) mukaan kulttuuri muovaa ihmisen olemista. Ymmärrys maailman järjestyksestä omaksutaan elämisen kautta maailmassa. Tietoinen ymmärrys välittyy kielen kautta, mutta suurin osa tavasta olla, on tiedostamattomasti omaksuttua. Tiedostamaton koskee yleensä kehollisuuden aluetta. Liikkuvuutemme ja ymmärrys kehostamme on konventioiden suuntaama. Kulttuurin muovaamaa kehoa Parviainen kutsuu sosiaalisesti kehoksi. Sosiaalisella keholla on tabunsa. Sosiaalinen keho rajaa olemistamme ja ymmärryksemme kehon mahdollisuuksista rajautuu sosiaaliseen kehoon. Sosiaaliseen kehoon liittyy hyve pidättyvyydestä ja kontrollista. Itsereflektio peittoaa läsnäolon kyvyn, eikä ihminen pysty olemaan spontaanisti yhteydessä maailman kanssa. Länsimaisen sosiaalisen kehon tunnusmerkki on pitää päästä erityisen tärkeänä, jopa erillisenä osana muusta ruumiista. Sosiaalisesta kehosta ei voi lopullisesti luopua, mutta voin muuttaa omaa ymmärrystä kehostani, sosiaalisesta kehosta. Hetkittäinen irtiotto sosiaalisesta kehosta uudistaa kehollisuuden kokemista ja ymmärrystä kehosta. (Parviainen, 1994, 57–59)

Henry Lehtonen (2006) tunnelmoi sosiaalisen kehon tabuista koulumaailmassa: Piirsin vihon takakanteen / ideaalin alastomasta naisesta: / ... epäselvän jalkovälin / täynnä mustaa karvaa. // Opettaja tuli katsomaan / olinko laskenut oikein. / ... Opettaja murtui, / käski minut käytävään. (Lehtonen, 2006, 165) Karoliina Kiil (2009) on tutkinut kiellettyjä kuvia suomalais- ja virolaisnuorten piirroksissa. Muistan kun Kielletyt kuvat -luennolla Teatterikorkeakoulussa tuli piirtää jokin valitsemansa kielletty kuva muistiinpanoihin. Vaikka lupa oli annettu, oli sukuelimen piirtäminen jännittävä kokemus kehossa. Ammattikorkeakoulussa eräällä vierailevan opettajan tanssitunnilla palpoimme omat istuin- ja häpyluumme. Keskustelu jälkikäteen oli tervettä avoimuutta opiskelukulttuurin tabuista ja ruumiimme luontevista osista.

Parviaisen (1994) mukaan, suomalaisessa koulujärjestelmässä lapsia opetetaan istumaan liikumattomina penkeillään. Tämän hän arvelee olevan yksi syy, joka vaikuttaa syvästi kehollisuuteen ja koko tapamme olla. (Parviainen, 1994, 58) Teatterikorkeakoulussa dialogisuus-luennolla Eeva Anttila avaa käsitystään suomalaisten pärjäämisestä Pisa-kokeissa keväällä 2010. Hänen mukaansa tuloksiin ovat vaikuttaneet vahva kirjain-äänne -vastaavuus, joka helpottaa oikeinkirjoitusta ja luetun ymmärtämistä. Toisekseen Suomessa on suhteellisen vähän maahanmuuttajia, jotka puhuvat äidinkielenään vierasperäistä kieltä. Kolmanneksi syyksi hän esittää vaihtuvat vuoden ajat, jotka tuovat iholle ja ymmärrettävään muotoon monet fysiikan ilmiöt. Merkittäväksi tekijäksi hyvään menestykseen Anttila kuitenkin arvioi olevan suomalais-

lasten verrattain myöhäinen koulunaloitusikä, jolloin lapsia vasta aletaan istuttamaan paikoillaan. Lapset saavat siis viettää pitkän lapsuuden vapaasti leikkien, puissa kiipeillen ja luovuuttaan kehittäen. Leikeissä kehon keskiviivan ylittäminen tapahtuu luonnostaan, mikä taasen on ehto lukemaan oppimiselle. Kenties kokemukseni koulumaailmasta sai tutkijaminäni aloittamaan ruumiintiedon tutkimisen muualta kuin kasvatustieteen alueelta. Toki asiat hiljalleen muuttuvat. Esimerkiksi Steiner-koulujen alkuopetuksessa on käytössä penkkipedagogiikka, missä lapset käyttävät penkkejään niin jakkaroina, pöytinä kuin vaikkapa hevosradan hyppyesteinä.

Oiva esimerkki erilaisista opiskelukulttureista on mielestäni ammattikorkeakoulun tanssin ammattiopiskelijoiden muuttaminen Oulun yliopiston tiloihin syksyllä 2020. Oli ilahduttava seurata, kun tanssi-ihmiset istuivat risti-istunnassa, pyörähtelivät ja hyppelivät portaita alas sekä vaelsivat villasukissaan ruokalaan. Heidän maailmassa olemisen tapansa poikkesi raikkaasti totutusta normista. Koulukulttuuriakin on mahdollista muuttaa. Eräänä aamuna yliopiston kirjaston tutkijakammiossa tein koreografi Ohad Naharin kehittelemän Gaga-liikekielitunnin internetin kautta. Harjoituksen aikana olin valveutunut, kuinka kehoni tuotti ääntä ja häiritsikö se seinän takana opiskelevaa. Tiedostin, että sen hetkinen tapani olla poikkesi perinteisestä siihen tilaan sopivasta tavasta olla. Kuitenkin tunnin edetessä ja hien saapuessa fokukseni siirtyi ulkoisesta maailmasta sisäiseen. Toisinaan myös tunnistan turhautuvani vallitsevaan kokouskulttuuriin, jossa asioita pyritään ratkomaan keskustellen ja pohtien. Huomaan, että minun tekisi mieli nousta ja antaa kehoille tilaa ratkoa tilanteet jotenkin toiston ja toiminnan kautta yhteistyössä. Sivistyksen parissa keho ja tanssi ovat usein olleet väärinymmärrettyjä (Snowber, 2018, 247). Seuraavassa harjoitteluraportin otteessa reflektoin kokemustani kehollisuudesta koulu- ja maailmassa maisterivaiheen opetusharjoittelun aikana syksyllä 2018:

Peruskoulussa kysymys vapaudesta tulee väistämättä mieleen. Arki on rajattua, aikataulutettua ja odotuksin raamitettua. Kehon maailmassa olemisen tapa on melko tiukasti sidottua. Esimerkiksi viittaamisella ja ruokajonoilla saadaan massat hallintaan helposti tarkkailtavaksi kokonaisuudeksi, kuten filosofi Michel Foucault huomauttaa teoksessaan *Tarkkailla ja rangaista* (2014). Koulussa ei saa juosta, kiipeillä, roikkua, olla reppuselässä, eikä maata lattialla ilman erillislupaa. Tunneilla ja aamunavauksissa pikkuoppilaita käydään ojentamassa sääntilliseen asentoon. Tämän huomasin konkreettisesti myös, kun maakoilin musiikinluokan lattialla odottaen palautekeskustelua ikkuna auki ulos. Joku oppilaista kurkisti ikkunasta sisään ja huusi, että joku makaa täällä! Kohta luokan ovella oli

puolen tusinaa oppilasta ja samalla välituntivalvoja kurkisti ikkunasta, koska oppilaat ovat huolissaan, että täällä on joku hätänä. Kehollinen tapani olla poikkesi näin ollen totutusta.

Luokanopettaja ja väitöstutkija Minja Koskela (2020) muistelee, kuinka opintojensa alussa didaktiikan lehtori näytti kuvaa neljävuotiaan piirtämästä pääjalkaisesta eli ihmisestä, jolla on pää, josta lähtee neljä tikkua imitoiden raajoja. Lehtorin mukaan piirros kuvasti koulun käsitystä oppijasta. Koskela arvioi, että nyt kymmenen vuotta myöhemmin kuva ei enää vastaa todellisuutta, muttei ole myöskään aivan tuulesta temmattu. (Koskela, 2020, 38) Juuri kun olin ajatellut, että pääjalkaisten pedagogiikkaa tuskin juurikaan enää on, luokanopettajaserkkuni laittoi viestin syksyllä 2020, että hän on kyllästynyt koulunsa *digikiimaan*. Hän jatkoi aikovansa kirjoittaa kokempohjaisen kirjan koulumaailmasta nimellä *Pääjalkainen — kuinka unohdin kehoni ja muun ja päästäni kasvoi raaja*. Tätä jään odottamaan.

Osallistavan pedagogiikan kehittäjä bell hooks kirjoittaa, että jos opettaja uskoo filosofian ruumiin ja mielen erillisyydestä, hän astuu luokkaan ikään kuin paikalla olisi vain mieli, ei ruumis. hooks muistelee, että kun hänestä tuli opettaja ja hänen piti käydä kesken tunnin vessassa, ei hänellä ollut aavistustakaan miten vanhemmat opettajat tilanteessa toimisivat. Ruumiin tarpeista suhteessa opettamiseen ei koskaan oltu kerrottu tai puhuttu. (hooks, 1994, 191–192) Anttila (2003, 93) kuvailee ilmiötä oppilaissa: I feel the truth about wholeness of a human being embodied in my bones and flesh. But as I looked for it in my students, I could hardly see a trace of it.

Kun liikkumattomuutta tutkittiin astronauteilla ja kroonisesti liikuntarajoitteisilla, huomattiin, että liikkeen rajoittaminen vaikuttaa hermostoon, liike- ja aineenvaihduntajärjestelmiin sekä liikeneuronien ja lihassolujen väliseen toimintaan (Adami, Pagano, Colombo ym., 2018). Kun eläinkokeissa rottien liikkumista on rajoitettu, on huomattu, että neuronien kasvu ja jakautuminen hidastuvat. Myös hermoston kantasoluilla on tällöin heikompi erilaistumis- ja kypsyminen. Sama oletettavasti tapahtuu myös vanhuksilla ja parkinsonpotilailla. Kognitiiviset kyvyt laskeutuvat nopeasti liikkeen vähentyessä. Liikkeellä on konkreettinen vaikutus siihen, miten aivot uudistuvat. (Poikonen, 2020b)

Liikunta taas lisää hapellisen veren määrää dorsolateriaalisella aivokuorella (Poikonen, 2020b). Täten parasta oppimiselle tekee pieni määrä liikettä usein. Kenties luokassa lapsilla

herää luontainen tarve käydä tyhjentämässä terotin roskakoriin ja lainaamassa kaverilta kumia. Onneksi tänä päivänä ovat yleistymässä pallot ja riippumatot tuoleina, ja on luvallista pötkötellä tunneilla tai nostaa välillä jalka pulpetille. Yksi- ja moniaistillisten ärsykkeiden käsittely sekä kehon liike tekevät muutoksia aivoprosesseihin (Poikonen 2018, 5).

Poikosen (2020b) mukaan kognitiota kuormittaa erilailla se, opitaanko tekemällä vai niin, että joku sen kertomalla opettaa. Keholla on tietty kapasiteetti. Aiemmin ajateltiin, että liikunta vie kognitiivista kykyä. Nykytiedon valossa liikunta saattaakin lisätä etuaivokuoren verenkiertoa parantaen keskittymiskykyä, jolloin kognitiivisia askareita on helpompi tehdä. Liikunnan ja meditaation kautta on mahdollista saada aktivaatio ideaalitasolle ja sitä kautta päästä harjoittamaan tarkkaavaisuutta. Laajempi aivojen aktivaatiotason nousu on parempi oppimiselle. Koko eliniän ajan kognitiivinen hahmottaminen liittyy liikkeeseen. Liike ja kehon kautta syntyneet mielikuvat voivat toimia apuna kognitiivisessa hahmottamisessa. Vielä ei olla tutkittu, auttaako liike esimerkiksi korkean tason matematiikassa. (Poikonen, 2020b)

Ihmisille on todettu tulevan rauhallinen ja valpas olo, jos ennen kognitiivisia haasteita, hän tekee rauhallisen liikeharjoituksen. Se on ihanteellinen tila aivoille toimia tarkkuutta vaativissa hommissa. Hypotalamus on keskus, joka tuottaa hyvänolon hormoneja. Hengityksen keskus sijaitsee aivorungossa hyvin syvällä. Rauhallinen hengitys vaikuttaa hermoston toimintaa ja vähentää stressihormonia. (Poikonen, 2020a) Matalan intensiteetin harjoite herättää valppauden ja aktivaation eli tarkkavaisuuden. Korkean intensiteetin harjoite aktivoi kehon sisäisen opioi-dijärjestelmän tuoden hyvän olon. Rankan treenin tuoma väsymys ei optimoi keskittymistä kognitiivisiin haasteisiin. Rankkaa fyysistä treeniä ei välttämättä ole ideaalia tehdä kognitiivisen ponnistelun jälkeen. (Poikonen, 2020b) Aivoissa alfa-aaltojen kasvu edeltää yhtä lailla kognitiivista oivallusta tai intellektuellia ahaa-elämystä (Kounios & Beeman, 2009) kuin ammattiurheilijoiden huippusuoritusta.

Kasvatustieteen tutkijatohtori Antti Saari (2016) kritisoi tietoisuustaitojen tuomista osaksi luokanopettajan arkea. Hän varoittaa, että harjoittamalla tietoisuustaitoja ja hyväksymällä sitä kautta vallitsevat olosuhteet, opettajat lakkaavat ottamasta aktiivista yhteiskuntakriittistä roolia. Hän maalailee, että omaksumalla hyväksyvän asenteen kapitalistisia ilmiöitä kohtaan unohdetaan niiden arvostelu. (Saari, 2016, 209) Näin ikään kuin tietoisuustaitoja harjoittamalla opettaja asettuu osaksi markkinavoimien pyörittämää maailmaa ja sen tehokkuusvaatimuksia. Valitettavasti artikkelista puuttuu maininta Saaren suhteesta meditaation ja tietoisuustaitojen itse

harjoittamiseen, sillä mielestäni tekstistä puuttuu lihantuntu ja -ymmärrys. Tekniikoiden pohjatessa buddhalaisiin oppeihin eivät ne poissulje aktiivisen toimijan roolia yksilön ja yhteisen hyvän eduksi. Saari (2016, 213) kuitenkin huomauttaa oivasti, että nykypäivän tietoisuustaito-oppaissa buddhalainen viisaustraditio yhdistyy länsimaalaiseen psykologiaan ja neurotieteelliseen tutkimukseen. Valitettavan usein tietoisuustaitoja markkinoidaan välineeksi tehostaa työntekoa, mikä luo pohjaa Saaren esittämälle kritiikille. Opetuksien jälkeen toisinaan pysähdyn kuuntelemaan ruumiini tuottamaa reflektiota koetusta opettajan näkökulmasta. Välittömästi opetustilanteen jälkeen yliopistolla keväällä 2018 kirjoitan:

Yläselkä on aistikas, jotenkin painava, mutta elävä. Alaleuka roikkuu rentona. Oli kaunis keskittyneisyyden tila. Todella kaunis, lahja, aarre. Sen koen usein, kun opetuksessa ollaan kehon, taiteen ja kollektiivisen ajattelun äärellä. Takareisissä suhisee veri ja hermoimpulssit. Keho on opetuksen jälkeen pehmeä, onnellisen oloinen. Lapaluissa tuntuu kannattelu. Lihastonus on korkeampi kuin ei-opetuksellisina aikoina. Tunnin jälkeen maakaan lattialla. Tunnen jostain syystä pulssin pulppuavan oikeassa nilkassani. Pää on täynnä informaatiota, tapahtumat suhisee. Niin tarpeellinen (pysähtymisen) hetki, tällainen on arvokasta, kuin hengittäisi. Kehossa on kuplivaa energiaa, se juurtuu hitaasti, leijuu vain. Loppupiiirissä joku kommentoi, että loimme oman maailman. Sitten saapuu väsymys, silmäluomiin ja alaleukaan. Olen antanut, olen vastaanottanut. Suuri pudostus, lihat valuu tarrautuen viimeisillä säikeillä luisen rankaan. Ja vilu, hei tämä on mulle tuttua!

van der Kolkin mukaan, mitä suurempi kyky kehotietoisuuteen, sitä suurempi potentiaali oman kehon omistajuuteen. Ensin pitää osata tunnistaa mitä tunnemme ennen kuin voimme tietää miksi tunnemme niin. (van der Kolk, 2014, 95–96) Koulussa ruumiintuntojen kirjo rajautuu toimintakulttuurin myötä automaattisesti ulkopuolelle. Kehoon koulussa liittyvät sukupolvet, uskonto, valta, arvot, orastava seksuaalisuus ja päivittäinen politiikka. Onko koulussa tilaa kosketukselle, halaamiselle, selän silittämiselle, pehmenneelle rintalastalle, kehon älykkyydelle ja tietävälle iholle?

7. LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Miksi ne possut haluavat antaa sydämensä ihmisille?

- Myrsky 3-vuotiaana

Vastoin ennakko-oletuksiani tutkimusaiheeni linkittyy prosessin alussa melko hanakasti valtaan, vallankäyttöön ja tiedon omistajuuteen. Se ryöpyy pitkälle yhteiskunnan normeihin ja rakenteisiin; nopeasti tulevat mieleen Paolo Freiren sorrettujen pedagogiikka sekä Michael Foucaultin käsitykset vallasta ja vastuusta. Tulee tarve huutaa maailmalle ne monisyiset lonkerot, jotka koen tuovani valoon. Tunnen konkreettisesti, kuinka tieto tuo valtaa sekä lisää tuskaa. On vaikea enää vaieta. Tämä on varmasti aloittelevalla tutkijalla välttämätön vaihe. Tieto on hyödyke, jota pyritään säätelemään ja kontrolloimaan (Kurki, Ikävalko & Brunila, 2016). Rahoitus säätelee sitä, mitä tutkitaan ja eritoten mihin tarpeeseen. Koen, että ruumista pyritään yhtä lailla säätelemään ja kontrolloimaan. Hiki ja muut ruumiintuotokset häivytetään usein ihmisyyden ideaalista. Ja samalla kun jotakin kokonaisuudesta häivytetään, manipuloidaan totuutta.

Toisinaan tuntuu, että ainoita valideja totuuksia on painovoima. Jokainen luo oman todellisuutensa, arvonsa ja uskomuksensa. Parviainen (2006, 78) siteeraa Foucaultia, että jo tiedonhankinta ja käyttö sinänsä toteuttavat valtaa. Myös lobotomialle, rotuerottelulle ja kemiallisille aseille on aikanaan löydetty taustatukea tieteestä. Päätökset, jotka ovat pohjautuneet silloisiin vallinneisiin tiedekäsityksiin, ovat voineet johtaa kauaskantoisiin, peruuttamattomiin ja kauheisiin lopputulemiin. Ymmärrys tieteen tekemisen eettisestä vastuusta painaa ryhtiäni.

Kirjoitusprosessin alkuvaiheessa ajaudun tutkijan eettiseen kriisiin. Tieteellinen kriittisyys näkyy jo lähteiden valinnassa. Valitsen, mitä tekstejä luen ja mitkä jätän lukematta. Valintani tapahtuvat myös lukiessani inhimillisen intuitiivisesti. Tässä kirjoittajassa resonoi liha, toisen kanssa taasen en koe juurikaan yhteyttä. Valitsen lauseet, joita siteeraan ja kohdat, jotka poimin käyttööni. Teen valintaa sanatasolla pohjaten tieteelliseen vainuuni. Päätän sanat ja niiden järjestyksen. Tutkija tahtomattaankin toteuttaa faktojen valintaa. Kavahdan tutkijan valtavaa vastuuta. Välillä koin epäileväni koko tieteen alaa. Kirjoittajana minulla on valkoisen länsimaisen

akateemikon status ja omistajuus tietoon. Tämä työ on ainoastaan minun totuuteni tällä kyseisellä hetkellä.

Kirjoitusprosessi heitti minut toistuvasti tuottamaan tekstiä lihasta, verestä ja äitiydestä. Se on varmasti se, mitä kropastani juuri nyt luonteenomaisimmin kumpuaa. Heimonen (2009) kirjoittaa oman elämän pitämisestä erillään tutkimuksesta:

Minunkin on mahdotonta toteuttaa tätä vaatimusta, koska en voi erottaa tanssimisen kokemuksiini tutkimisesta. Elän liikkeessä, oleilen tahmaisessa, kuonaisessa maailmassa ja tutkiminen on osa tätä maailmaa, todellisuuttani. Tunnustan osallisuuteni. Minua ympäröivät todellisuudet vaikuttavat tulkintaani, ja ammennan niitä ymmärrykseeni. Tutkimuksen teko on maailmassa oloa. (Heimonen, 2009, 16–17)

Kertojaäänänen aukikirjoittaminen lisää lukijan mahdollisuutta tarkastella ja arvioida kokonaisuuden tieteellistä pohjaa selkeästi. Heittäytymällä autoetnografiaan väistää Merleau-Pontyn kritiikin, jossa tiede manipuloi olioita, mutta ei suostu olemaan osa niitä (Merleau-Ponty, 2006, 12; 2013b, 415). Etäisyyttä pitämällä tieteen ja todellisen maailman yhteydet jäävät ohuiksi. Merleau-Ponty kritisoi jo vuonna 1964, ettei tiede ole koskaan aiemmin ollut yhtä altis älyllisille muotivirtauksille. Hän kritisoi laitteita, jotka pikemminkin tuottavat kuin rekisteröivät ilmiöitä. Merleau-Ponty varoittaa, että ikään kuin kaikki olisi ollut olemassa vain sitä varten, että jonakin päivänä se päättyisi laboratorioon. Tällöin tiede jättää huomioimatta sen, minkä tiedämme yhteyksiemme ja sijaintimme kautta. (Merleau-Ponty, 2006, 12-14)

Raevaaran (2016, 79) mukaan tieteellisessä tekstissä vältellään varmuutta, ellei asiasta olla täysin varmoja. Tekstissä käytetään muotoja kuten *ehkä*, *mahdollisesti*, *todennäköisesti*, *ilmeisesti* ja *vaikuttaa siltä*. Tekstissäni olen pyrkinyt olemaan julistamatta ehdottomia totuuksia. Tärkeintä tieteellisessä kirjoittamisessa on, että tulokset vastaavat mahdollisimman tarkasti todellisuutta, vaikkei siihen aina käytännössä pystyittäisikään (Raevaara, 2016, 35). Kurkottelu neurotieteisiin vei pois omalta kasvatustieteen tontilta, ja olen varmastikin päätenyt kirjoittamaan itseäni kiinnostavista asioista, jotka ovat neurotieteilijöille itsestään selvyiksi. Vaikka työ linkittyy aiempaan ruumiintutkimukseen, ovat erheet ja mahdolliset virheelliset ajatukset kuitenkin omiani.

Neurotutkimukseen perehtyessäni minua vaivasi eläinkokeiden käyttö niiden parissa, ja se tuntui epämiellyttävänä kiemurteluna ihoni alla. Olo oli kuin olisi syönyt grillimakkaran salaa: nautiskelen sisällöstä ja herkuttelen lopputulemalla, joka ei kestä eettistä tarkastelua. Vaikka opetuksissani käyttämä sydän ei olekaan syy eläinten kohteluun ja teurastukseen, vaan pikemminkin systemaattisen väkivallan sivutuote, on totuus, etteivät possut halua antaa sydäntään ihmisille. Suomessa on onneksi tutkittu ja uutisoitu, miten koe-eläinten kohtelun kokeneita koiria on lopettamisen sijaan alettu kotiuttaa perheisiin vuodesta 2015 lähtien (Lumme, 2015; Hänninen & Norring, 2020). Kuten peilisolujen toiminnan löytöhetki osoittaa, peilisolut toimivat myös yli lajirajojen (Paavilainen, 2020, 206). Uskoakseni kehotyöskentely, tietoisuustaidot ja aistimusten havainnointi vahvistavat empaattista yhteyttä maailmaan ja ympäröiviin eläimiin, ihmiset mukaan lukien. Pysähdyn miettimään, millainen olisi tämän kirjoitelman vähemmän lihaisa, vegaaninen versio.

Olen kysynyt asianomaisilta tutkimusluvat heidän sanomistensa käyttämiseen. Lapseni Myrsky ohjeistaa kysymään jokaiseen sitaattiinsa erillisluvan, ja luovun harmikseni kahdesta osuvasta ja kuvailevasta sitaatista. Luotettavuutta työhön koetin lisätä pääsemällä alkuperäisten lähteiden äärelle. Vaikka kehokonferenssin puhujat ovat usein kovan luokan tieteen tekijöitä, eivät puheet toki ole vertaisarvioituja. Koetin päästä käsiksi lainaamieni tutkijoiden taustoihin ja saada kokonaiskuvan siitä, millaisten asioiden kanssa he työskentelevät. Aina en siinä onnistunut. Esimerkiksi Daniel Wolpertin alkuperäistä merituppitutkimusta en harmikseni löytänyt.

Itselleni luotettavuutta lisäsivät prosessin aikana käydyt keskustelut tutkijoiden sekä tanssi- ja opetusalan ammatinharjoittajien kanssa. Kotikutoisen vertaisarvioinnin työlleni tekivät tanssijafysioterapeutti, lääkäri sekä taidepainotteinen luokanopettaja, jotka ammatillisella osaamisellaan antoivat kriittiset kommenttinsa lukemaansa sisältöön. Olen pyrkinyt huomioimaan ne lopullisessa versiossa. Kiitos heille, ketkä ovat kommentoineet työtäni ja toimineet reflektiopintana prosessissa.

8. POHDINTAA LÖYDÖKSISTÄ

Nyt mä keinun ja saan nauruenergiaa ja mä voin antaa sitä käsien kautta Mimosalle!

- Myrsky 8-vuotiaana

Muusikko Claes Anderssonia mukaillen, ainoastaan henkilökohtainen on jaettavissa. Tutkimus syntyi tarpeesta selvittää, mitä ruumiintieto on. Kirjoittamisen aikana huomasin höllääväni sui-vaantumisesta, että ruumis on puhuvan pään kuljettamista varten. Aivothan ovat upea, moni-ulotteinen osa ruumistamme ja toimivat paljon mahdollistajana. Niitä sopiikin kuljettaa mukana osana ruumistamme. Aivoperustaisen kognitiivisen älyn panettelu on myöskin dikotomia harjoittamista. Työn edetessä ruumis maailmassa olemisen perustana tuntuu kuitenkin niin väistämättömältä, että on vaikea saada enää kiinni, millä muulla tavoin asian voisi hahmottaa.

Vakuuttelun sijaan tahdon herättää kysymyksiä. Kuinka kognitiivisen tiedon valta on saanut yhteiskunnassamme niin suuren sijan? Olemmeko helpommin hallittava joukko, jos olemme käskyjä ymmärtäviä, sen sijaan, että meidät nähtäisiin moniulotteisina ja kokonaisvaltaisina olioina tunteinemme ja kokemuksinemme? Onko eläintuotantoteollisuuden toimintamahdollisuudet vapaammat, jos meidät mielikuvin erotetaan primitiivisestä puolestamme, joka aistii ja erittää sekä valitsee kumppaninsa hajun perusteella? Parittelemme kuin pienet eläimet, tassut-telemmme poikasemme uneen ja ruokimme jälkikasvun nisistämme. Tekemällä rajaa ihmisten ja eläinten välille oikeutetaan tietynlaisia toimintatapoja eläinten kohtelussa. Toisaalta en tahdo vain vahvistaa ruumiillista tietämistä primitiivisenä, kuten alkukantaisena, vaan pikemminkin perustavanlaatuisena osana meitä.

Mietin myös, kuinka ruumiilla tietäminen peruskoulussa tuntuu olevan niin marginaalinen ilmiö, vaikka ruumiimme väistämättä on kaiken keskiössä. Miten ruumiissamme resonoivat ruokailut, välitunnit, liikuntatuokiot ja rakastuminen? Mielestäni koulumaailmassa tulisi rohkeammin huomioda aistiva, kokeva, elävä keho. Tämä alkaa jo opettajankoulutuksesta, omasta keho- ja kosketuskulttuurista kulkemallamme koulupolulla sekä lapsuuden kokemuksissa. Tut-

kittu ilmiö, jossa muistijälki parani liikkeessä sekä pystyasennossa, tulisi ottaa huomioon oppimisympäristöissä ja opetusmetodeissa. Koulussa tulisi myös järjestelmällisesti harjoittaa ruumiintuntojen havainnointia, sillä se parantaa itsesäätelytaitoja ja vähentää itsetuhoisia ajatuksia.

Yllätyksellistä minulle oli todella ymmärtää, että ruumiintieto on meissä solutasolla, eikä liikemekanismi ole vain aivoilta käskyjä vastaanottava taho. Myös empatialla näyttää olevan keholinen pohja. Peilisolujen mekanismi sai myös hieman avartamaan ajattelua siitä, miksi opetusilman, opettajainhuoneen tai suurten juhlien jälkeen olo voi olla niin kokonaisvaltaisen väsynyt, vaikka usein myös kohottunut. Herkkänä ihmisenä toisia lukee lakkaamatta solukkoaan myöten.

Aihe rajautui tutkimuksen edetessä. Tunsin tarvetta pyrkiä pois matemaattis-luonnontieteiden keholis-kognitiivisesta vakuuttelusta ja kiinnittyä taiteen tutkimukseen. Sukelsin yhä syvemmin ruumiintietoon, lihaan ja nesteisiin. Näin koin kunnioittavani kehoa tiedon syntymisen paikkana ja lähtökohtana yhtä lailla kuin tanssia itseisarvona. Taide ja tanssi näyttivät parantavan keholista oppimista. Kyllästyin vakuuttelemaan liikettä ja tanssia oivallisena välineenä tiedon muodostuksessa, ja sitten taas innostuin siitä uudelleen. Aion uskoakseni hieman julistaaakin. Perimmäinen lähtökohta oli minulle fundamentaalisesti toinen.

Muutama vuosi sitten minulta kysyttiin, voiko ruumiintutkimusta edes tehdä ilman fenomenologiaa. Kysymys viittaa ruumiissa olemisen subjektiiviseen kokemukseen. Vaikka työssäni painottuivat havainnointi ja kokemukset, en kokenut, että tein varsinaisesti fenomenologista tutkimusta, vaan se oli työssäni pikemminkin kiinnostuksen kohteena. Fenomenologia hahmottui minulle työssäni parhaiten Oliver Sacksin huudahduksen kautta: Ajatelkaa fenomenologisesti! Tällä hän tarkoitti, että tulisi asettua toisen asemaan ja ajatella, että kokemus on itsessään totta. Kiinnostukseni kyllä heräsi fenomenologian juuria kohtaan Martin Heideggerin ja Edmund Husserlin käännösteksteihin ja maailmankatsomukseen.

Tuudittauduin Maurice Merleau-Pontyn teksteihin kuin lämpimään linnunmaitoon ja nautin kokonaisvaltaisesti hänen sananvalinnoistaan. Ymmärsin, miksi hän on niin siteerattu ja rakastettu, ja samalla ihmettelin, miten vähäiseen kritiikkiin olen kohdannut koskien hänen ajatteluaan. Merleau-Ponty käyttää runsaasti esimerkkejä visuaalisesta kuvataiteen maailmasta ja painottaa täten silmiä maailman aistimisen väylänä. Tämä heijastuu varmasti myös työssäni. Toivon voivani kulkea yhä enemmän kohti sisäisten aistien informaation luomia mahdollisuuksia

ihmisenä olossa ja pedagogisessa kasvussani. Lukiessani minulle oli uutta, miten runsaasti ja suorasti Merleau-Ponty ottaa kantaa Descartesin ajatteluun jakaen pohdinnat oikeisiin ja väärin. Ja toisaalta miten monessa kohtaa heidän ajattelunsa on myös samankaltaista.

Eräs tutkimusmatkani käänne olikin vapautuminen tuohtumuksesta, jota olin kantanut Descartesin keho/mieli- dikotomiaa vastaan sekä syyttelystä länsimaisen filosofian väärinymmärrystä kohtaan. Kristityn Descartesin aikaan maailma ja ajattelu olivat juuri avautumassa pimeäksi kutsutusta keskiajasta ja kirkon vallasta. Tulkinassani Descartesin ruumiista luopuminen liittyy pikemminkin sielun matkaan kuoleman jälkeisessä elämässä kuin ruumiin arvottomuuteen materialistisessa maailmassa (ks. Descartes 1899, 18). Yhtäkkiä puheessani Descartes oli René ja eläydyin hänen äidittömään lapsuuteensa ja matkusteluun elämän kouluna sekä viehätysin hänen tavastaan ryhtyä tieteilijäksi unensa johdattamana. Minussa heräsi lempeys ja armo Descartesia sekä hänen edustamaansa matemaattista ajattelua ja kovia tieteitä kohtaan.

Onnenhetkien ketjuuntumista koin Gaston Bachelardin kanssa. Suomentajana Roinila (2003, 25) osuvasti kuvailee, kuinka Bachelardin filosofisesti täsmällinen argumentointi saattaa hetkessä vaihtua haltioituneeksi ihmettelyksi ja kaunokirjalliseksi maalailuksi. Toisinaan mietin myös, olinko enemmän ihastunut Roinilan oivaan tapaan pyörittää Bachelardin tekstiä kuin alkuperäiseen, eivätkä alkeelliset ranskan kielen taitoni avanneet tähän vastausta. Useassa kohtaa minun teki mieli käyttää kursivointia, huutomerkkejä ja sydänkuvastoa siteeratessani häntä. Mikä rohkeus, herkkyys ja leikintaito! Olin pakahtua lukiessani hänen tekstiään, jokin kosketti.

Hakalan (1996, 185) mukaan keskiajalla tiede keskittyi jo olemassa olevien totuuksien järjestykseen, kun renessanssin myötä tieteen vastuulle tuli uuden tiedon tuottaminen. Tässä tutkimuksessani olen pyrkinyt tekemään katsauksen aiheen perusopuksiin, kuten myös uusimpiin tutkimuksiin. Kun jotain vuosia sitten tunnustelin tämän työn syntymistä, koetin hakea miten yhdistää tieteellinen kirjoittaminen ja poetiikka. Kaipasin jotain ruumiinpoetiikan kaltaista, sillä koen eläväni sitä. Metodologisena kiintopisteenäni tässä tutkimuksessa oli autoetnografinen ruumiinpoetiikka, jota tehdessäni koin luovani. Loppumetreillä löysin Sandra L. Faulknerin poetisen tutkimuksen (*poetic inquiry*) tavan. Kuvittelen, että olo on samanlainen kuin maratoona-reilla, jotka maaliviivalla kaatuvat jonkun syliin. Olin onnistunut tekemään työni yhdistäen autoetnografiaa ja poetiikkaa ja sain varmistuksen, että niin on joku muukin tehnyt. Tuntui palkitsevalta.

Paneutuminen postmoderniin uusmaterialismiin sekä feministisiin ruumiinteorioihin olisi varmasti syventäneet työtäni entisestään. Tuntuu, että nyt olen päässyt jonkinlaiseen tuntumaan mitä suoraan tutkimusaiheeseen liittyvä kirjallisuus on. Päästäkseni tähän on tutkimuspolulla poukkoilu ollut aivan välttämätöntä. Jos nykyisellä esitiedolla kirjoittaisin työn uudelleen, pääsisin kapealla alalla syvälle.

Kirjoitusajan päättymisen tunnistin päivittäin, kun tunto pakeni pakaroistani ja huusin ruumiillani liikettä. Prosessi sai minut valitsemaan portaat hissini sijaan ja pyörän auton tilalta johtuen intensiivisestä istumisesta ruudun äärellä sekä ymmärryksen lisääntymisestä liikkeen eduista. Hakeuduin myös hiljaisuuteen ja katkaisin älypuhelimien internetyhteyden useammin, tarpeesta saada vähemmän virikkeitä ja halusta kuulla ruumiini tuottamaa kajahtelua. Liikkuesani koetin tunnustella peilisolujen hengitystä ja nuuskutella liikuntasalin tuoksujen herättämiä ruumiinmuistoja. Olin myös liikutuksiin asti kiitollinen proprioseptisestä ja interoseptisestä aististani. Tämä kaikki kulloinkin sen, mukaan minkä aiheen äärellä olin päivän tutkien viettänyt.

Konkreettinen havainto kognitiivisen tiedon syventävästä vaikutuksesta liikkeelliseen tekemiseen, sai minut opettaessani jakamaan runsaammin tiedollista puolta valitsemistani harjoitteista. Aloin puhua auki asioita, joita tavoittelin tuntikokonaisuuksissa ja mihin tavoitteeni pohjautuivat. Prosessissa minussa ehdottomasti vahvistui tutkijuus opettajuuteni perustana. Intouduin työskentelytavasta, jossa liikkeelliset opetuskokonaisuudet rakentuvat uusimmille tutkimushavainnoille.

Alkuperäinen ajatukseni oli kirjoittaa työ ruumiinmuistoista. Jos aikaa olisi ollut loputtomasti, olisin ottanut vahvemmin käsittelyyn ruumiinmuistot sekä kinesteettisen empatian. Nyt ne saavat olla pikemminkin taiteellisen kuin tieteellisen työni aihe. Toinen suuri kiinnostuksen kohteeni on poliittinen ruumis sen yhteiskunnallisine kytköksineen. Työssäni on monta osa-aluetta, jota voisi tulevaisuudessa tutkimuksissa syventää, esimerkkinä koulu ruumiinmuistoissa. Samoin sosiaalisen kehon vaietetut aiheet koulumaailmassa, kuten esimerkiksi kasvattajan raivo tai lasten seksuaalikasvatus.

Mitä ruumiintieto on? Se on aistinvaraista tietoa ruumiista, ruumiilla ja ruumiiden välissä. Aistitiedoin välitetty tuntemus itsestä on merkityksellinen nimenomaan olemassaolon kokemuksessa. Mistä ruumiintieto on tehty? Se on tehty määreistä ja käsitteistä, filosofeista ja väitteistä,

arkikokemuksen ylittävästä intuitosta. Se rakentuu subjekteista, metaforista, muistoista ja aivojen syvistä kerroksista. Se tekeytyy aistimisessa, asumisessa, hiljentymisessä, kuuntelemisessa, kasvamisessa, kirjoittamisessa ja kokemisessa. Se on antautumista työhön ja rohkeutta kohdata. Mihin ruumiintietoa tarvitaan? Ruumiintieto yhdistyy ihmisen merkityksellisyyden kokemukseen maailmassa olosta. Se lisää itsesäätelytaitoja ja empatiakykyä. Ruumiillisuuden ja ruumiidenvälisyyden ymmärtäminen on keino hahmottaa, millaista taitoa, osaamista ja asennetta koulumaailmassa ja yhteiskunnassa vaalitaan ja vaaditaan. Ruumiintieto auttaa rakentamaan kaupunkiympäristöä, joka lisää mahdollisuuksia ja liikkumisen vapautta. Näin voimme muovata yhteiskuntaa, joka huomioi yksilöt holistisesti ja kunnioittavasti.

Jos tieto lisää tuskaa, lisää se myös ymmärrystä, myötätuntoa ja innostusta.

Olikko sää jätskinmyyjä, ku mää olin sun masussa?
Voisikko sää alkaa jätskinmyyjäksi, jos lopettaisit yliopiston?

- Myrsky 6-vuotiaana

LÄHTEET

- Adami, R., Pagano, J., Colombo, M., Platonova, N., Recchia, D. Chiaramonte, R., Bottinelli, R. ym. (2018). Reduction of Movement in Neurological Diseases: Effect on Neural Stem Cell Characteristics. *Frontiers in Neuroscience*; Lausanne (May 23, 2018). DOI:10.3389/fnins.2018.00336
- Adams, T.E. & Jones, S.H. (2018). The Art of Autoethnography. Teoksessa Leavy, P. (toim.) *Handbook of Art-Based Research*. New York: The Guilford Press.
- Ahlbland, J. (22.8.2016). Ensin cocktailpalat, sitten keisarileikkaus. *Potilaan lääkärilehti*. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/ensin-cocktailpalat-sitten-keisarileikkaus/>
- Alanen, L. (2001). Descartesin elämä, tieteellinen työ ja filosofinen ajattelu. Teoksessa Descartes, R. *Teokset I*. Tampere: Tammer-Paino.
- Anttila, Eeva. (n.d). *Kehollinen oppiminen. Oppimisteoreettinen ja pedagoginen murros*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun julkaisusarja. <https://disco.teak.fi/anttila/6-4-kehollisen-oppiminen-oppimisteoreettinen-ja-pedagoginen-murros/>
- Anttila, E. (2013). *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Anttila, E. (2009). Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. *Aikuiskasvatus* 2/2009.
- Anttila, E. (2007). Mind the Body. Unearthing the Affiliation Between the Consious Body and the Reflective Mind. Teoksessa Rouhiainen, L. (toim.) *Ways of Knowing in Dance and Art*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Anttila, E. (2005). Taiteen voimalla – taidekasvatuksen mahdollisuudet suomalaisessa peruskoulussa. *Kasvatus* 37 (1), 44-52.

- Anttila, E. (2003). *A Dream Journey to the Unknown. Searching for Dialogue in Dance Education*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Appleton, A. (15.10.2020). *Polyvagal Tuning*. The Embodiment Conference. (Zoom-tallenne) https://us02web.zoom.us/rec/play/udS7Y0Cp26ZJnGt6bV795R26J0lY4S1ORhl_-fzE0E5Lu3Lw4HRJoqIW4luCPeDvi1_1rLtn9rJzF5Qp.860QEGvAUC52CcXm
- Aromaa, J. (2014). Ruumiillinen tieto opettajan työssä. Teoksessa Brunila, K. & Isopahkala-Bouret, U. (toim.) *Marginaalin voima*. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Aromaa, J. & Tiili, M-L. (2014). Empatia ja ruumiillinen tieto etnografisessa tutkimuksessa. Teoksessa Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. (toim.) *Moniulotteinen etnografia*. Tallinna: Tallinnan kirjapaino.
- Arposalo, E. (2013). *Taide ja spiritualiteetti teoksessa Moving the Silence*. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Arposalo, E. (2006). *Hiljainen tanssinilo. Kuurojen tanssinopetuksesta*. Kuopio: Savonia ammattikorkeakoulu.
- Berceli, D. (20.10.2020). *Trauma Releasing Exercises: Ancient Systems And Modern Science*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. <https://us02web.zoom.us/rec/play/sUnP18nUaVSDgR5lB7QwrHM1ljegzri-KIQR5xmPGQ3Dr6Ut0l7yKfzAHBR053wPtgG4WEvtvnh0A4b60.f9y-mkXpjWL1MmTR>
- Boutet, D. (2013). Metaphors of the Mind: Art Forms as Modes of Thinking And Ways of Being. Teoksessa Barrett, E. & Bolt, B. (toim.) *Carnal Knowledge. Toward a 'New Materialism' through the Arts*. Lontoo: I.B.Tauris & Co Ltd.
- Britton, C. (1998). 'Feeling letdown' An exploration of an embodied sensation associated with breastfeeding. Teoksessa Nettleton, S. & Watson, J. (toim.) *The Body in Everyday Life*. Lontoo: Routledge.

- Butters, M. (2007). *Väkevä hauras*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Byrne, R.W. (2004). Imitation as behaviour parsing. Teoksessa Frith, C. & Wolpert, D. *The Neuroscience of Social Interaction. Decoding, imitating, and influencing the actions of others*. Oxford: University Press.
- Cook-Cottone, C. (19.10.2020). *Embodiment as a human right and reclaiming embodiment through mindful self care*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. <https://portal.theembodimentconference.org/presenters/dr-catherine-cook-cottone-2c4j03>
- Davidson, J. & Christiansen, E. (2014). *Mind the Hand: A Study on Children's Embodied and Multimodal Collaborative Learning around Touchscreen*. Designs for Learning. Vol. 7, nro. 1.
- Davidson, K.C. (21.10.2020). *Re-Connecting Through Our Hands after Covid-19*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. https://us02web.zoom.us/rec/play/_XbZmxzcZYenB10pZdjyZrkNsw1p_JG7rfwvC-z6bdZpBnpgIekRGal6fmQyOALBmlqsaNYzJfFvxbbhS.SLmFj2aEGDnkb--W
- Descartes, R. (1899). *Metodin esitys. Mielenliikutuksien tutkiskelu*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuusseuran kirjapaino osakeyhtiö.
- Descartes, R. (1994). *Kirjeitä ja teoksia*. Juva: WSOY.
- Dodwell, G., Muller, H.J. & Töllner, T. (2018). Electroencephalographic evidence for improved visual working memory performance during standing and exercise. *British Journal of Psychology*. 12 October 2018.
- Ellis, C. (2014). *The Ethnographic I. A Methodological Novel About Autoethnography*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press.
- Enckell, L. (25.5.2018). Koreografi Hanna Brotherus: Rakkaus tanssiin on pitänyt minut hengissä. *YLE*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/05/25/koreografi-hanna-brotherus-rakkaus-tanssiin-on-pitanyt-minut-hengissa>

- Estés, C.P. (2014). *Naiset jotka kulkevat susien kanssa. Villinaisen arkkityyppi myyteissä ja kertomuksissa*. Suom. N. Valtavirta. Helsinki: Basam Books Oy.
- Faulkner, S.L. (2018). Poetic Inquiry. Poetry as/in/for Social Research. Teoksessa Levey, P. *Handbook of Arts-Based Research*. New York: The Guilford Press.
- Foer, J.S. (2001). Not Just a Pretty Face. *Animal Cognition*, vol. 4, 109.
- Hakala, J.T. (1996). *Opinnäyte ja sen ohjaaminen. Johdatus tutkimusprosessin hallintaan*. Tampere: Tammer-Paino.
- Hamilton, L. & Taylor, N. (2017). *Ethnography After Humanism. Power, Politics and Method in Multi-Species Research*. Lontoo: The Palmgrave Macmillan.
- Harmaja, S. (1977). Rajalla. Teoksessa Harmaja, S. *Kootut runot*. Juva: Werner Söderström Oy.
- Hart, C. (2005). *Doing a Literature Review. Releasing the Social Science Research Imagination*. Lontoo: Sage Publications.
- Hay, D. (15.10.2020). *My practise now*. (Zoom-tallenne). The embodiment Conference. https://us02web.zoom.us/rec/play/i_OQtTyWtwPR2uL4n8AXKPNVjNuUrABES-vgJU8g_Gr2HAW_YYTQfzrn0XEoTxLFV1qqeS24xB-GU-TAn0.dZC4GEpQ9uvOIHMm
- Heidegger, M. (2001). *Oleminen ja aika*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Heimonen, K. (2010). *Sukellus liikkeeseen - liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*. Helsinki: Painotalo Miktori.
- Heimonen, K. (2007). In a Spiral: Cycles of Words, Dance and Strange Images. Teoksessa Rouhiainen (toim.) *Ways of Knowing in Dance and Art*. Helsinki: Yliopistopaino.

- Helin, H. (2004). Sanat eivät ole nokea hangella. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytä hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Hollo, J.A. (1994). Lukijalle. Teoksessa Descartes, R. *Teoksia ja kirjeitä*. Juva: WSOY.
- hooks, b. (1994). *Teaching to Transgress. Education as the Practise of Freedom*. New York: Routledge.
- Häkkinen, J. (2018). *Outojen kokemusten psykologia*. Jyväskylä: Docendo.
- Hänninen, L. & Norring, M. (2020). *The First Rehoming of Laboratory Beagles in Finland: The Complete Process from Socialisation Training to Follow-up, Alternatives to Laboratory Animals* (ATLA). Vol 48. Issue 3. 2020.
- Huttunen, M.O. (2014). Aistin ja muistan, siis olen ja elän. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. 2014;130(24):2427-9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11985>
- Ilander, H. (2003). Tiikeri sulaa. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytä hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Into, M. (1983). *Päästä minut lihasta. Poeettinen sarja*. Helsinki: KK laakapaino.
- Irwin, R., LeBlanc, N., Ruy, J.Y. & Belliveau, G. (2018). A/r/tography as Living Inquiry. Teoksessa Levey, P. (toim.) *Handbook of Arts-Based Research*. New York: The Guilford Press.
- Jokinen, E., Kaskisaari, M. & Husso, M. (2004). Ruumiin taju. Rakenteet, kokemukset, subjekti. Teoksessa Jokinen, E., Kaskisaari, M. & Husso, M. (toim.) *Ruumis töihin! Käsité ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino.
- Julkunen, R. (2004). Sosiaalipolitiikan ruumis. Teoksessa Jokinen, E., Kaskisaari, M. & Marita Husso (toim.) *Ruumis töihin! Käsité ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino.
- Jäppinen, H. (2003). *Synonyymisanakirja*. Juva: WS Bookwell Oy.

- Karjalainen, M.; Niemistö, C. & Hearn, J. (2016). Tietotyöalan voittajan tyyli. Teoksessa Parviainen, J., Kinnunen, T. & Kortelainen, I. (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Karczag, E. (2005). Anatomy exploration -kurssimateriaali. Kuopio: Savonia ammattikorkeakoulu.
- Kessler, M. (14.11.2018). *Full Spectrum Embodiment. Practising with Polarities*. (Zoom-tallenne). The Embodiment Conference. <https://portal.theembodimentconference.org/sessions/full-spectrum-embodiment-practicing-with-polarities-jci381>
- Kielitoimiston sanakirja. (21.10.2020). *Poetiikka*. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/runousoppi>
- Kiil, K. (2009). *Kielletyt kuvat. Suomalais- ja virolaisnuorten piirtämällä esitetyt kielletyt aiheet*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kilpi, E. & Thesleff, E. (1991). *Laulu rakkaudesta*. Porvoo: WSOY.
- Kinnunen, T., Parviainen, J. Haho, A. & Jolkkonen, M. (2019). *Ammatillinen kosketus. Kuinka tunnettyötä tehdään*. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Kinnunen, T. (2013). *Vahvat yksin, heikot silytyksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista*. Juva: Bookwell Oy.
- Kirkkopelto, E. (2014). "It is a Matter of Collective Self-Education, Re-Education through Cooperation". Teoksessa Hannula, M., Suoranta, J. & Vadén, T. *Artistic Research Methodology. Narrative, Power and the Public*. New York: Peter Lang Publishing.
- Kitti, T. (1999). Muistiinpanoja tanssin itsenäisyydestä. Teoksessa Pakkanen, Parviainen, J., Rouhiainen, L. & Tudeer, A. (toim.) *Askelmerkkejä tanssinhistoriasta, ruumiista ja sukupuolesta*. F.G.Lonnberg.

- Kivimies, Y. (1946). *Synonyymisanasto*. Helsinki: O.Y. Sitomo.
- Kivinen, N. (2016). Media-ammattilaisen ristiriitainen työruumis. Teoksessa Parviainen, J., Kinnunen, T. & Kortelainen, I. (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Klemola, T. (2004). *Taidon filosofia - filosofian taito*. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Koivunen, T. (2018). Joogan ruumiillinen tietäminen. *Tiedepolitiikka* 2/2018. 35–47.
- Koskela, M. & Tuomi, E. (2020). *Toisin tehty. Keskusteluja koulusta*. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Koskinen, J. (2004). mennä luodon kärkeen. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytä hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Kounios, J. & Beeman, M. (2009). The Aha! Moment: The Cognitive Neuroscience of Insight. *Current directions of psychological science: A Journal of the American Psychological Society*. 2009-08-01. Vol.18 (4), 210-216.
- Kurki, T., Ikävalko, E. & Brunila, K. (2016). Nomadinen tutkimus, kirjoittajuus ja tutkijuus. *Aikuiskasvatus* 2/2016.
- Laakkosen, M. (2017). *Lähisynonyymien keho, vartalo ja ruumis kontekstuaalista semantiikkaa*. Pro gradu -työ. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind And It's Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Lappi, A. (2004). Kirjoittaminen. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytää hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Lefort, C. (2006). Esipuhe. Teoksessa Merleau-Ponty, M. *Silmä ja mieli*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide.
- Lehikoinen, K. (2014). *Tanssi sanoiksi. Tanssianalyysin perusteita*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lehtonen, H. (2006). Piirsin vihon takakanteen. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytää hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Lehtonen, J. (2011). *Tietoisuuden ruumiillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne*. Bookwell Oy. Porvoo.
- Levey, J. (22.10.2020). *Embodying Wisdom at Work*. The Embodiment Conference. <https://portal.theembodimentconference.org/sessions/embodying-wisdom-at-work-hi2fcg>
- Lichtman, M. (2013). *Qualitative Research in Education. A User's Guide*. California: SAGE Publications, Inc.
- Lumme, H. (5.5.2015). Lopetuspiikin sijaan loppuelämän koti — näin kävi koe-eläinuraltaan eläiköityneille koirille. *YLE*. Haettu 10.10.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-7970307>
- Luoto, M. (2013). Ajattelun ote. -Johdannoksi Merleau-Pontyn filosofiaan. Teoksessa Luoto, M. & Roinila, T. *Maurice Merleau-Ponty. Filosofisia kirjoituksia*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Mahler, K. (2020). *The Newest Science of Embodiment: Lessons from Interoception, The Eighth Sense*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. <https://portal.theembodimentconference.org/sessions/the-newest-science-of-embodiment-lessons-from-interoception,-the-eighth-sense-4a9i06>
- Manner, E-L. (1999). Kontrapunkti. Teoksessa Hökkä, T. (toim.) *Eeva-Liisa Manner. Kirkas, hämärä, kirkas. Kootut runot*. Juva: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

- Manning, E. (2013). *Always More Than One. Individuation's Dance*. Durham: Duke University Press.
- Martin, M. & Saariranta, P. (2020). *Mielelläni kehossani. Kohti hyväksyvää suhdetta itseen*. Kirjapaja. Helsinki.
- Maté, G. (15.10.2020). *Compassionate Inquiry*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. <https://portal.theembodimentconference.org/sessions/compassionate-inquiry-hee6ib>
- Mertanen, V. (2007). *Tietokirjoittajan käsikirja*. Tampere: Vastapaino.
- Merleau-Ponty, M. (2013a). Kielen fenomenologiasta. Teoksessa Luoto, M. & Roinila, T. (toim.) *Maurice Merleau-Ponty. Filosofisia kirjoituksia*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Merleau-Ponty, M. (2013b). Silmä ja henki. Teoksessa Luoto, M. & Roinila, T. (toim.) *Maurice Merleau-Ponty. Filosofisia kirjoituksia*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Merleau-Ponty, M. (2006). *Silmä ja mieli*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. Ranskasta kääntänyt C. Smith. New Jersey: The Humanities Press.
- Monni, K. (2004). *Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Muller, R.A. (2016). *Nyt. Ajan fysiikka*. Suom. K. Pietiläinen. Riihimäki: Libris.
- Nettleton, S. & Watson, J. (1998). The body in everyday life. An introduction. Teoksessa Nettleton, S. & Watson, J. (toim.) *The Body in Everyday Life*. Lontoo: Routledge.

- Paavilainen, P. (2020). *Kuinka ajatukset syntyvät. Aivotutkimuksen ajankohtaisia kysymyksiä*.
Tallinna: Gaudeamus.
- Parviainen, J., Kinnunen, T. & Kortelainen, I. (2016). *Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis
jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Parviainen, J. (2006). *Meduusan liike - mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Haka-
paino. Helsinki.
- Parviainen, J. (1994). *Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista*. Tampere:
Tampereen yliopisto jäljennepalvelu.
- Parviainen, J. (1998). *Bodies Moving and Moved. A Phenomenological Analysis of the Dan-
cing Subject and the Cognitive and Ethnical Values of Dance Art*. Vammala: Vammalan
Kirjapaino.
- Pasanen, K. (2006). Maurice Merleau-Pontyn aistivan minän filosofi. Teoksessa Merleau-
Ponty, M. *Silmä ja mieli*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide.
- Poikonen, H. (12.9.2020a). *Meditaatio ja hengitys keskittymisen parantajina*. (PowerPoint).
WiseMotion -koulutus. Oulu: Jojo - Oulun tanssin keskus.
- Poikonen, H. (12.9.2020b). *Kehollis-kognitiivinen oppiminen*. (PowerPoint). WiseMotion -
koulutus. Oulu: Jojo - Oulun tanssin keskus.
- Poikonen, H. (16.10.2020). *The Brain Intertwined. Cognition, Emotion and Movement*
(Zoom-tallenne). The Embodiment Conference. [https://portal.theembodimentconfe-
rence.org/sessions/the-brain-intertwined-cognition,-emotion,-and-movement-g335bd](https://portal.theembodimentconference.org/sessions/the-brain-intertwined-cognition,-emotion,-and-movement-g335bd)
- Poikonen, H. (2018). *Erps and Phase Synchrony in Dancers and Musicians During a Con-
temporary Dance Piece*. Helsinki: Unigrafia.
- Polkinghorne, D. (2004). *Practise and the Human Sciences: The Case for a Judgement-Base
Practise of Care*. SUNY Press.

- Porges, S. (25.10.2020). *Embodiment through the lens of the Polyvagal Theory*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. https://us02web.zoom.us/rec/play/SWx-qoSHri88go4WjdX_hDOmYWB0JrpuRFOMAgD9S1z0Pg8hjd64pJ_IBV-rYN7MAAqXMJ7tiXghGPIYbb.93_22Ycar5xDqzZe
- Raevaara, T. (2016). *Tajuaako kukaan? Opas tieteen yleistajuistajalle*. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Rajala, A. (2016). Pitkäaikaishoivan ruumiillisuuden arvosta. Teoksessa Parviainen, J., Kinnunen, T. & Kortelainen, I. (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Rantala, J. (2010). Antropologi oom-ringissä — aistihavainto kenttätöissä. Teoksessa Pöysä, Jyrki & Järviluoma, Helmi & Vakimo Sinikka (toim.) *Vaeltavat metodit*. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Rantalaiho, L. (2004). Tieteiskirjallisuuden työruumis. Ruumis teknologisen kulttuurin unissa. Teoksessa Jokinen, E., Kaskisaari, M. & Marita Husso (toim.) *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino.
- Rauhala, L. (2009). *Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä ja ihmisen ainutlaatuisuus*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Recchia, S. (25.10.2020). *Exploring omni-directional breath and the gut body through moving and dancing*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. <https://portal.theembodimentconference.org/sessions/exploring-omni-directional-breath-and-the-gut-body-through-moving-and-dancing-i4c342>
- Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2016). The mirror mechanism; A basic principle of brain function. *Nature reviews. Neuroscience* 2016-10-20, Vol.17 (12), 757-765

- Rogers, M., Hagan, C. & Joiner, T. (2018). Examination of Interoception along the suicidality continuum. *Journal of Clinical Psychology*. Jun2018. Vol. 74 Issue 6. 1004-1016. 13p. Charts 1.
- Roinila, T. (2013). Kielen oppimisen ihme. Teoksessa Luoto, M. & Roinila, T. (toim.) *Maurice Merleau-Ponty. Filosofisia kirjoituksia*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Roinila, T. (2003). Gaston Bachelard, tilan ja poetiikan filosofi. Teoksessa Bachelard, G. *Tilan poetiikka*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Rouhiainen, L. (2003). *Living Transformative Lives. Finnish Freelance Dance Artist Brought into Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology*. Helsinki: Edita.
- Ruusuvuori, J. (2011). Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Saari, A. (2016). Tietoisuustaitojen ristiriidat opetustyössä. Teoksessa Parviainen, J., Kinnunen, T. & Kortelainen, I. (toim.) *Ruumiillisuus ja työelämä. Työruumis jälkiteollisessa taloudessa*. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Sacks, O. (2011). Ruumiiton nainen. Teoksessa *Mies, joka luuli vaimoaa hatuksi*. Helsinki: Tammi.
- Sanakirja.org. (23.10.2020). *Dwell*. <https://www.sanakirja.org/search.php?id=52120&l2=17>
- Satama, S. (2017). *Capturing Movement That Evades The Eye. A Sensory Ethnography of the 'Hidden' Qualities of Embodies Agency in Professional Dance*. Turku: Painosalama.
- Sheets-Johnstone, M. (2009). *The Corporeal Turn. An Interdisciplinary Reader*. Charlottesville: Imprint Academic Philosophy Documentation Center.
- Siegel, D. (20.10.2020). *Interpersonal Biology*. (Zoom-tallenne) The Embodiment Conference. <https://us02web.zoom.us/j/8GOQGblzGXMpQC8hkoCMFEad2va6eksDaIsVAYMOtu.SGAUJ1WVbmgLPW0p>

- Snowber, C. (2018). Living, Moving, and Dancing. Embodied Ways of Inquiry. Teoksessa Leavy, P. *Handbook of Arts-Based Research*. New York: The Guilford Press.
- Stenström, E. (2006). Learning about Embodied Life from Dance. Teoksessa Lilja, E. *Movement as the Memory of the Body*. Stockholm: Katarina Tryck AB.
- Tabermann, T. (2006). Lippu. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytä hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Tiainen, A. (2004). Joku päivä he kumminkin tarvitsevat runoutta. Teoksessa Helttunen, A. & Saure, A. (toim.) *Runo näytä hampaasi. Suomalaista nykyrunoutta*. Porvoo: WSOY.
- Tieteen termipankki. (10.10.2020). *Metafora*. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:metafora>
- van der Kolk, B. (20.10.2020). *The Body Keeps the Score* -luento. (Zoom-tallenne). The Embodiment Conference.
https://us02web.zoom.us/rec/play/A_bQY9YOLBDv9pDw1aoC4xHOJloJefg-H1vsQXENY6rSQpbBtxyHEGXxm4-gRIFdlnd2PlrVkSIDVPDU.GgrXH8n2PCF5wzdL
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score. Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Great Britain: Clays Ltd, Elcograf. S.p.A.
- Varto, J. (1992). *Tanssi, liikunta & filosofia*. Tampere: Tampereen yliopisto jäljennepalvelu.
- Wanner, P., Cheng, F-H. & Steib, S. (2020). Effects of acute cardiovascular exercise on motor memory encoding and consolidation: A systematic review with meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. Volume 116, September 2020, 365-381.
- Ylönen, M. (2003). Reflektiivinen ruumis, tanssin rajapintoja. Teoksessa Saarikoski, H. (toim.) *Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Liite 1

TUTKIMUSLUPA

Teen Oulun yliopistoon pro gradu -tutkielmaa ruumiintiedosta. Tutkimuksen tavoitteena on avata ruumiintiedon ja ruumiinmuistin -käsitteitä sekä perehtyä näiden uusimpiin sovelluksiin pedagogisessa prosessissa. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua keväällä 2020. Aineisto käsitellään niin, ettei kirjoittajien nimet tule tutkimuksessa esiin.

Annan suostumukseni Kokeileva työpaja -kurssin reflektiokirjoituksen käyttöön Eerika Arposalon pro gradu -tutkielmaan.

Oulussa 2.5.2019

Allekirjoitus

Nimenselvennys